Ghillie Başan

500 recettes d'Asie



Éditions
de La Martinière



500 recettes d'Asie

Ghillie Başan

Éditions
de La Martinière

Édition originale

Première édition en 2010 par Apple Press,
7 Greenland Street, London NW1 0ND
Sous le titre *500 Asian Dishes*

Directrice éditoriale : Donna Gregory
Éditeur : Martha Burley
Assistante éditoriale : Holly Wilsher
Stylisme : Gizzi Erskine
Direction artistique : Michael Charles
Photographies : Ian Garlick
Directeur de publication : James Tavendale

Édition française

Connectez-vous sur www.lamartinieregroupe.com

Adaptation et réalisation : MediaSarbacane
Traduction : Hanna Agostini

ISBN : 978-2-7324-4354-6
Dépôt légal : janvier 2011

Achevé d'imprimer en août 2010
par 1010 Printing International Ltd, en Chine

Autres photographies :
Getty / © Noe Montes/Getty (p. 11) ; iStock (p. 24) ; Shutterstock
(p. 17, 18, 23, 30, 33, 35, 41, 47) ; Stock Food : © Cazals, Jean
(p. 79 et 93) / © Eising, Susie M. (p. 84 et 96)

Sommaire



Introduction

Cuisine fusion par excellence, la cuisine orientale est essentiellement influencée par la civilisation et l'agriculture chinoises. On peut aussi, sans se tromper, la décrire comme incarnant, dans son ensemble, l'équilibre des saveurs, le raffinement, l'harmonie et l'apogée de la présentation artistique. Ses diverses versions – il existe de subtiles différences entre les cuisines des divers pays d'Asie – ont en effet été marquées par l'histoire des migrations, des premiers empires, des routes commerciales et de la colonisation. Toutes ces régions ont évolué et ont commercé ensemble durant des millénaires, et la cuisine orientale peut, à bon droit, être considérée comme la cuisine fusion la plus authentique qui soit.

Si l'Asie englobe une grande partie de la planète – depuis la Turquie, à l'ouest, jusqu'aux côtes les plus reculées du Japon et des Philippines, à l'est – du point de vue culturel et culinaire, elle se divise en trois régions principales : le Moyen-Orient, l'Inde et le Pakistan, l'est et de sud-est du continent. Cependant, lorsqu'on renvoie à la cuisine asiatique en général, c'est principalement à celle de l'Asie de l'Est et du Sud-Est que l'on fait allusion – et plus particulièrement à la Chine, à Taïwan, à la Corée, au Japon, au Viêt-nam, au Cambodge, au Laos, à la Thaïlande, à la Malaisie, à Singapour, au Brunei, à l'Indonésie et aux Philippines, sans oublier la Mongolie et la Birmanie.

La cuisine orientale a indubitablement été influencée par les grandes routes commerciales qui sillonnaient l'Asie du Sud-Est, reliant la Chine à l'Inde, au monde arabe et à l'Europe. Les migrations, d'est en ouest et dans le sens inverse, ont favorisé l'apparition d'ingrédients et de modes de cuisson nouveaux dans les diverses régions, qui ont elles aussi subi l'apport des différentes religions. L'influence islamique provient ainsi du Moyen-Orient et de l'Inde ; l'hindouisme est originaire des Indes ; le christianisme est importé par les colons et les marchands européens ; de leur côté, les Chinois exportent leur philosophie et l'art délicat de la culture du riz. Bientôt, l'utilisation d'épices comme les graines de coriandre, le cumin, la cannelle et le girofle se généralise dans toute la région. Au XVIe siècle, les explorateurs portugais et espagnols partis à la découverte du Nouveau Monde rapportent chez eux les tomates, les cacahuètes, le maïs et le piment qui, s'ils sont endémiques des tropiques, s'adaptent aussi parfaitement à la cuisine et aux latitudes européennes.

La colonisation des mers du Sud par les Hollandais, les Anglais, les Portugais et les Espagnols marque encore la cuisine de l'Asie du Sud-Est, qui s'inspire également de la culture indienne. Néanmoins, c'est la tradition chinoise qui prédomine et demeure la base de l'art culinaire de cette région du monde. En effet, toutes les formes de cuisine du Sud-Est asiatique font appel au riz et au wok, signes indiscutables de l'influence chinoise. Le riz dans tous ses états – en graines, en feuilles, sous forme de nouilles – constitue la base de l'alimentation ; aucun repas ne saurait faire abstraction de cet ingrédient indispensable. Les sautés et plats cuits à la vapeur, les nouilles, les petits pâtés sucrés ou salés, les légumes juste cuits enrobés de feuilles de riz, les soupes légères et délicatement parfumées, les plats braisés, ainsi que les sauces (comme la sauce soja) et autres condiments habituellement utilisés trahissent encore l'influence chinoise.

Toutes les cuisines de l'Asie du Sud-Est ont encore deux autres points communs : une phase de préparation relativement longue (la découpe et la marinade des différents ingrédients) et une cuisson plutôt rapide, les plats étant censés être dégustés dès qu'ils sont prêts. La forme et la texture des ingrédients – coupés en dés ou en allumettes, ou râpés – déterminent leur mode de cuisson et la saveur du plat complet. La cuisson au four est très rare, la plupart des préparations étant sautées au wok, grillées sur des braises ou préparées à la vapeur. Les ustensiles de base sont donc le wok, le panier en bambou pour la cuisson à la vapeur, un mortier et un pilon, ainsi qu'un gros couteau ou couperet pour la découpe, spécifique, des différents ingrédients.



La plupart des plats asiatiques sont des en-cas, mais ils sont généralement, lors d'un repas, présentés sous forme de buffet ; chacun se sert à sa guise pour agrémenter son bol de riz ou de nouilles. Il s'agit en l'occurrence de respecter l'équilibre entre le *fan* – les grains secs et autres féculents comme les nouilles, le riz ou le pain – et le *cai* – la viande et les légumes. L'équilibre parfait est atteint avec la réunion des cinq éléments fondamentaux de la cuisine de la Chine antique – couleur, arôme, saveur, forme et texture.

Un repas asiatique typique mêle les saveurs épicées et piquantes, l'aigre et le doux, le sucré et le fruité. On accommode volontiers la sauce soja à l'ail et au piment, les nouilles au lait de coco, à la citronnelle et au gingembre ; on conjugue les crevettes avec la coriandre et le tamarin, le bœuf avec l'anis étoilé, les pousses de bambou avec les fleurs de lis séchées ; on élabore de rafraîchissantes salades de mangue, d'ananas, de pousses de soja et de bambou relevées d'un peu de citron vert, de délicieux sorbets au litchi et des infusions de poire nashi, de kaki et de feuilles de pandanus sucrées au miel. Les incomparables parfums du gingembre, de la citronnelle, du piment, de la coriandre, du tamarin, de la mangue, de la papaye, de la noix de coco et du citron vert imprègnent cette cuisine inspirée et créative, qui surprend et régale le palais tant des néophytes que des habitués. Pour tout dire, ces parfums divers et variés sont le cœur de la cuisine asiatique.



La Chine

Il y a en Chine autant de gastronomies différentes que de régions. Cependant, en dépit de leurs diversités, ces styles ont en commun des saveurs et des méthodes de cuisson que nous, Occidentaux, considérons comme typiques de la cuisine chinoise. Ainsi, en Chine, la plupart des plats sont rehaussés de gingembre, de sauce soja et d'oignons nouveaux. Il s'agit généralement de sautés, que l'on accompagne de nouilles ou de riz cuit à la vapeur. Le rituel de la préparation, notamment la découpe et les marinades, revêt une grande importance. C'est d'ailleurs la phase la plus longue, la cuisson étant généralement rapide. Les ustensiles de cuisine traditionnels, désormais adoptés par les pays avoisinants, sont relativement simples ; ils comprennent le wok, le panier en bambou pour la cuisson à la vapeur, une marmite pour la cuisson des nouilles, ainsi qu'un couteau ou un hachoir permettant de détailler les ingrédients.

La cuisine chinoise est marquée par le *yin* et le *yang*, la philosophie de l'interaction des deux forces opposées gouvernant l'Univers ; la force féminine, froide et sombre *(yin)*, représentée par la Lune, et la force masculine, légère et chaude *(yang)*, représentée par le Soleil. Cette dualité, qui s'applique aussi à l'alimentation, doit être respectée lors de la préparation des repas et permet de maintenir l'équilibre de l'organisme. Les aliments *yin*, comme les fruits et légumes aqueux, rafraîchissent le sang et doivent être équilibrés par des aliments *yang*, plus chauds, tels que les viandes et les épices. Les cinq éléments – terre, bois, feu, métal et terre – jouent aussi un rôle important dans l'alimentation, le chiffre cinq y étant représenté de multiples manières, comme par le cinq-épices ou les cinq saveurs (doux, aigre, amer, épicé et salé). La philosophie du *yin* et du *yang* alliée aux cinq saveurs essentielles constitue l'un des fondements de la cuisine asiatique.

La Corée

Descendants des Mongols, les Coréens se targuent d'une culture riche, d'une étiquette sophistiquée et d'une cuisine inspirée. La division politique du pays est fonction de facteurs géographiques. L'essentiel des ressources alimentaires provient des plaines fertiles de la Corée du Sud. En Corée, comme au Viêt-nam, la cuisine traditionnelle familiale côtoie la cuisine de cour, plus élaborée et plus raffinée. S'inspirant des Chinois, les Coréens respectent la règle des cinq saveurs traditionnelles ; le salé est représenté par la sauce soja ou la pâte de haricots, le sucré par la betterave, la patate douce et le miel, les épices par le piment et la moutarde, l'acidité par le vinaigre et l'amertume par le gingembre. La cuisine des Coréens décline aussi les couleurs traditionnelles de ce peuple. Celles-ci sont au nombre de cinq : le rouge, le vert, le jaune, le blanc et le noir, cette dernière étant cependant le plus souvent représentée par le gris ou le marron des champignons déshydratés. Les modes de préparation et les saveurs s'inspirent aussi de la cuisine chinoise, les condiments les plus usités étant le gingembre, le piment, la moutarde, les oignons nouveaux, l'ail, la sauce soja, le vinaigre et les graines de sésame. Le bœuf, qui est la viande la plus consommée, est très finement tranché, puis longuement mariné, avant d'être cuisiné, mais le poulet et le porc sont également prisés. Les kimchis – légumes confits au vinaigre – accompagnent presque toutes les préparations.

Comme les Chinois, les Coréens mélangent souvent le poisson et les crustacés avec le porc et la volaille. Ils partagent le goût des Japonais pour les algues, le poisson cru (des plats de type sushis) et privilégient, en matière alimentaire, la qualité plutôt que la quantité. Parmi leurs modes de cuisson favoris, on citera, outre les sautés, les grillades au charbon de bois. En règle générale, les repas comprennent trois à sept plats. On se sert avec des baguettes et l'on mange dans des bols.



Table d'un restaurant coréen, avec le gril au centre.



Le Japon

Le Japon est sans doute le pays d'Asie de l'Est le plus connu pour son art culinaire, pour la préparation méticuleuse de ses plats et pour leur présentation sophistiquée. Les portions, généralement réduites, sont dressées avec soin, la couleur et la texture faisant l'objet d'une attention particulière. Ce mode d'alimentation, qui privilégie la qualité plutôt que la quantité, résulte davantage d'une nécessité que d'un choix, le Japon étant essentiellement constitué d'îles montagneuses comportant de rares plaines vouées à l'agriculture. De toutes les cuisines de la région, celle du Japon est sans nul doute la plus particulière. Plutôt que de mélanger les ingrédients avec des herbes et des épices pour réaliser un plat parfumé, les Japonais font cuire les ingrédients séparément, en privilégiant la texture. Pour compenser le manque de diversité, ils soignent la présentation, les petites bouchées disposées avec art évoquant généralement une peinture. Les premiers Japonais, probablement originaires de Sibérie, ont développé un penchant pour la nature, qui a ensuite fait l'objet d'un culte, lequel influence toujours la cuisine au travers de l'utilisation de nombreuses plantes. Les algues constituent une composante importante de la cuisine japonaise, essentiellement à base de poisson, de légumes, de fruits et de riz. Contrairement à l'alimentation des pays alentour, celle du Japon a été relativement préservée des influences étrangères, hormis celle de la Chine – comme l'attestent les produits dérivés du soja, le thé, le riz et les sautés –, mais aussi celle du Portugal, qui a inspiré les techniques de friture des pâtes à beignets et la tempura.

Les eaux baignant le Japon fournissent aux habitants leur alimentation traditionnelle : elles sont riches en poissons et en crustacés que l'on consomme crus (sushis) ou cuits à chaque repas, ainsi qu'en algues, utilisées pour enrober les aliments, comme accompagnement ou pour agrémenter les sautés de légumes. La mer fournit encore l'incontournable dashi, ou fond de poisson. Parmi les autres plats typiquement japonais, citons le miso, une savoureuse pâte à base de pousses de soja fermentées au goût incomparable, le saké, traditionnel alcool de riz, ainsi que le mirin, vin de riz sucré utilisé pour la cuisson et pour les marinades.

Le Viêt-nam

Complexe et délicate, la cuisine vietnamienne est fortement inspirée, à la base, de la cuisine chinoise, mais elle est teintée d'une finesse typiquement française et, dans le Sud, d'une touche épicée trahissant l'influence des Indes. La géographie du pays, qui s'étend en longueur, détermine les styles culinaires des diverses régions. Ainsi que le font remarquer les gens du cru, le Viêt-nam a la forme d'une palanche, la traditionnelle tige de bambou portée sur l'épaule avec un panier de riz accroché à chacune de ses extrémités. Ces paniers représentent les « greniers à riz » que sont le delta du fleuve Rouge (Sông Hông) dans le Nord et celui du Mékong dans le Sud, les deux étant reliés par une mince bande de terre au relief accidenté. En plus de ses 3 200 km de côtes, l'est du Viêt-nam est sillonné de nombreux fleuves, rivières et ruisseaux qui lui assurent un volume d'eau suffisant pour permettre la production de riz et de nuoc-mâm (sauce de poisson fermentée), ingrédients constituant l'alimentation de base des locaux.

Comme les Thaïs et les Cambodgiens, les Vietnamiens ont une prédilection pour les aliments très peu cuits, enveloppés dans des feuilles de riz ou de salade, accompagnés de légumes au vinaigre, de piment frais et de sauces. La cuisine vietnamienne se distingue par ses pâtés et ses pains savoureux, signes de l'influence française, les pains remplaçant souvent les quasi-incontournables plats de riz ou de nouilles.

Une promenade sur un marché vietnamien permet de constater l'harmonie de cette cuisine soumise à diverses influences. Au détour d'un petit stand en bois émanent les arômes très particuliers du pho, soupe de nouilles inspirée de la cuisine chinoise. Le stand voisin fleure bon des baguettes encore tièdes, coupées en deux et tartinées d'un pâté de porc d'inspiration française. Plus loin, les senteurs d'un sauté de crevettes à la citronnelle et aux épices indiennes font littéralement saliver, le tout étant enrobé d'effluves du traditionnel nuoc-mâm ou bien de son cousin germain, le nuoc-châm, sauce plus relevée et plus piquante.

Les saveurs et les textures contrastées du basilic doux, des cacahuètes grillées, de l'ail et du gingembre pilés, de la menthe fraîche, des fleurs de bananier, des graines de lotus et de la papaye verte râpée se mêlent ici dans une atmosphère exotique envoûtante.



Marchandes ambulantes proposant des plats fraîchement préparés sur un marché à Hoi An, au Viêt-nam.



Séchage du poisson dans un village cambodgien.

Le Cambodge

Pendant la plus grande partie de son histoire récente, le Cambodge a vécu replié sur lui-même, mais il commence depuis peu à s'ouvrir au monde, et sa cuisine s'en ressent. Dans l'ensemble, la cuisine cambodgienne est relativement proche de celles des pays alentour – Thaïlande, Laos, Viêt-nam – et, comme elles, se distingue par l'utilisation d'épices indiennes et par l'enrobage des ingrédients dans des feuilles de toutes sortes. Les préparations à base de riz, le thé et la cuisson au wok traduisent bien sûr l'influence chinoise. Les locaux sont friands de préparations aigres ou acides, rehaussées d'extraits de tamarin ou de citron vert. La citronnelle et le galanga sont très prisés et constituent la base du traditionnel kroeung, sorte de pâte à base d'herbes que l'on retrouve dans de nombreuses préparations. La cuisine cambodgienne fait également appel aux sauces de poisson, ainsi qu'à de nombreux autres produits dérivés du poisson. Elle se distingue par des plats particuliers, typiques de la jungle, comprenant du riz ou de la viande cuits sur le feu dans le creux de grosses tiges de bambou – des formes de préparation mises au point par les plus démunis et les clandestins dans un contexte politique troublé et marqué par la violence.

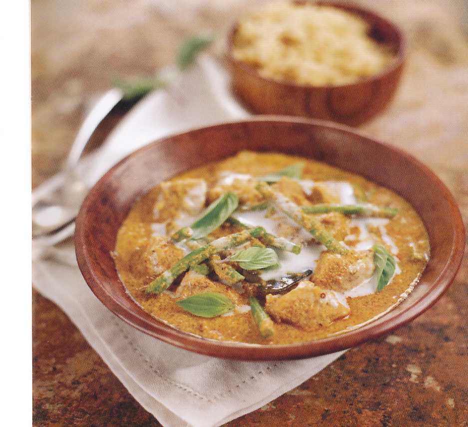
L'arbre emblématique du Cambodge est le grand palmier à sucre, utilisé pour la production de médicaments, de vin et de vinaigre. Le nord-est du pays est essentiellement montagneux, tandis que l'Est est en grande partie recouvert d'une jungle très dense. L'Ouest est voué à la culture du riz, les plaines du centre à celle du maïs et d'autres légumes. Les marchés de campagne proposent, outre une grande diversité de bétail pour l'abattage, une sélection (peu enviable) d'animaux menacés d'extinction, ainsi qu'une belle collection de grosses araignées noires velues ! Le Mékong regorge de poissons. Quant au lac Tonle Sap, dont le niveau monte et descend en phase avec celui du Mékong, il constitue une belle réserve de poissons d'eau douce, les terres inondées des alentours étant de parfaites zones de frai.

La Thaïlande

Contrairement aux autres pays d'Asie du Sud-Est, la Thaïlande n'a jamais été colonisée ; sa population est, pour l'essentiel, indigène, et les apports culturels extérieurs n'ont imprégné que très superficiellement sa cuisine. La cuisson au wok trahit certes l'empreinte des Chinois, tout comme les nouilles et le riz vapeur, que les Thaïs aiment servir accompagnés de leur traditionnelle sauce piquante (nam prik). Le riz constitue la base de la plupart des repas, mais on lui substitue souvent du manioc ou du maïs.

La cuisine thaïe met l'accent sur le mélange des saveurs, l'aigre, le salé et le sucré étant rehaussés par des piments omniprésents. Parmi ses autres parfums caractéristiques, citons la coriandre, le lait de coco, le sucre de palme, le kéfir et le basilic, également adoptés par les pays voisins tels que la Malaisie, le Laos, la Birmanie, le Cambodge et le Viêt-nam. Les épices indiennes, dont le curcuma, la cardamome et la cannelle, sont très prisées.

La population, essentiellement bouddhiste, compte aussi des musulmans et des chrétiens. L'impact de la religion dominante sur l'art culinaire se limite aux rituels comme les offrandes aux esprits et aux repas préparés à l'intention des moines en guise d'aumône. Les funérailles et les mariages sont l'occasion de célébrations spéciales. La cour royale a grandement contribué à faire connaître au monde la cuisine thaïe, les rois ayant rédigé des traités mettant à l'honneur l'art culinaire du pays. La spécialité thaïe la plus connue est le gaeng, sorte de curry extrêmement relevé, à base d'une pâte épicée qui lui donne, selon les cas, une couleur rouge, verte ou jaune. La Thaïlande est aussi le plus grand pays producteur de riz de la région ; cette denrée lui rapporte d'ailleurs l'essentiel de son revenu extérieur. De nombreux rituels sont liés à la plantation et à la récolte du riz, symbole de vie.



La Malaisie et Singapour

Quoique politiquement distincts, la Malaisie et Singapour constituent une même entité géographique. La Malaisie est aussi physiquement rattachée au sultanat de Brunei.

La cuisine de ces trois pays mêle les influences chinoise, malaise et indienne. La population malaise est à majorité musulmane, et cela n'est pas sans incidence sur la cuisine locale, marquée par l'absence de porc, les rituels instaurés autour du jeûne du ramadan et les célébrations traditionnelles. La Malaisie et Singapour sont les deux pays d'Asie du Sud-Est dont l'art culinaire est aussi fortement marqué par la tradition indienne que par la tradition chinoise, en raison de l'afflux de travailleurs indiens pendant l'ère coloniale. La cuisine dite nonya, propre à la Malaisie, est issue de la fusion de la gastronomie malaise avec les traditions chinoises. Elle rappelle celles de Malaisie et d'Indonésie, avec des saveurs dominées par les piments, la pâte de crevettes, le lait de coco et, parfois, les épices indiennes, mais elle se distingue surtout par ses préparations à base de nouilles et de porc. Une autre spécialité locale est le rempah – mélange d'épices que l'on fait revenir en début de cuisson, ce qui donne des préparations aux arômes assez soutenus. Le sambal, autre mélange épicé, est employé en cuisson ou servi en accompagnement, tout comme les achards ou les légumes confits, que l'on met volontiers à table en même temps que les plats. Les incontournables satays, qui sont en réalité des kebabs asiatiques préparés avec de petits dés de viande marinés, constituent probablement la spécialité locale la plus répandue dans cette région, ainsi qu'en Thaïlande et en Indonésie.

Le brassage culturel en Malaisie et à Singapour est tellement divers qu'il évoque une recette en soi. La population de la Malaisie se compose à 60 % de Malais, à 26 % de Chinois, à 7 % d'Indiens et pour le reste de Peranakans, d'Eurasiens, d'Indonésiens et de diverses tribus locales, métissés de Vietnamiens, de Japonais, de Philippins et de Thaïs. À Singapour, on compte 76 % de Chinois, 15 % de Malais, 6 % d'Indiens, 3 % de Peranakans, d'Eurasiens



Marché local à Kelantan, en Malaisie.

et d'Indonésiens, dont certains ont du sang occidental. Singapour est la plus grande plaque tournante au monde en matière d'épices, qui sont ici d'une diversité inégalée.

Tous ces éléments contribuent à imposer cette région comme l'une des grandes scènes culinaires du monde, dont on mesure l'importance en fréquentant les fameux *food centres*, sortes de marchés où l'on peut goûter en un seul endroit à des cuisines diverses et variées. Une expérience à ne pas manquer...



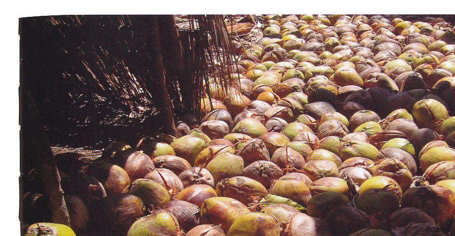
Plantations de riz récentes, en Malaisie.

L'Indonésie

Autrefois décrite comme un collier précieux reliant l'Australie au sud-est du continent asiatique, l'Indonésie est constituée de 13 500 petites îles, dont certaines seulement portent officiellement des noms. Parmi celles-ci, citons Java, Bali, Sumatra, ainsi que certaines parties de Bornéo et de la Nouvelle-Guinée. La population indonésienne est répartie entre plus de 5 000 de ces îles, aux terroirs et aux climats très divers – certaines étant à peine habitables.

L'aliment de base est le riz, mais on cultive dans l'Est du taro, du manioc et du sagou. Le poisson, très abondant dans les eaux alentour, fait partie de l'alimentation quotidienne d'une grande partie de la population. Les locaux consomment essentiellement du thon, de l'anchois, du poisson-lait, des crustacés, du poisson-chat et de la carpe. Les poissons séchés, également fort prisés, sont servis comme en-cas ou contribuent à rehausser certaines préparations. La plupart des mets sont épicés ou servis accompagnés de piments frais. Les Indonésiens ont une prédilection pour ce condiment, dont ils atténuent la force par l'adjonction de sucre ou de fruits, ou par l'amertume d'ingrédients comme le tamarin ou le citron vert. Les saveurs de la gastronomie indonésienne traditionnelle – tamarin, citronnelle, piments, curcuma, galanga ou gingembre – rappellent celles de la cuisine des pays avoisinants. De nombreux plats sont proches de certaines spécialités malaises, les Indonésiens comme les Malais utilisant des sambals ou mélanges d'épices divers, plus ou moins relevés, pour agrémenter leurs préparations ou pour accompagner leurs plats. L'une des spécialités malaises les plus connues est, par ailleurs, une sorte de riz frit servi couronné d'un œuf sur le plat.

La population indonésienne est en grande partie musulmane, et la cuisine locale est marquée par les interdits alimentaires édictés par l'islam. Le porc et l'alcool sont bannis, mais le bœuf, le chevreau et l'agneau sont très prisés. Une importance particulière est accordée au jeûne du ramadan. Il y a aussi une nombreuse population hindoue, qui impose ses usages en matière de célébrations et d'alimentation. Parmi ses spécialités, citons les currys divers et variés, ainsi que les plats de poulet et de légumes – le bœuf étant proscrit, du fait de la vénération dont la vache sacrée fait l'objet.



Récolte de noix de coco à Bajawa, en Indonésie.



Les Philippines

Situées à quelque 800 km au sud-est du continent asiatique, les îles Philippines constituent un archipel plus compact que l'Indonésie. La cuisine locale, qui est incontestablement la plus diversifiée de la région, est inspirée des traditions importées par les commerçants étrangers, mais est également marquée par les cultures indienne et arabe (particulièrement celle des différentes communautés musulmanes). L'influence extérieure la plus marquante est sans doute d'origine espagnole, si l'on considère les fêtes religieuses chrétiennes ou la conversion des gens du cru au catholicisme, l'omniprésence de mets espagnols et mexicains comme la paella et l'adobo (sorte de marinade), ou la prédilection des locaux pour des ingrédients comme les olives, le vinaigre et le vin. Les Américains ont importé ici leurs *fast foods* et autres sandwichs et burgers, ainsi que leurs crèmes glacées. Cependant, outre ces influences extérieures, la cuisine indonésienne ne renie aucunement – bien au contraire – ses bases résolument chinoises, comme l'attestent la cuisson au wok, les plats de nouilles, l'utilisation répandue de feuilles de riz et de riz cuit à la vapeur, ou encore de sauce soja et d'autres condiments servis en accompagnement de plats.

Aux Philippines comme partout ailleurs en Asie, le riz constitue la base de l'alimentation, mais il se prête à des préparations extrêmement diverses : on peut l'accommoder à la chinoise, à la vapeur ou gluant, mais aussi le faire frire ou le cuisiner pilaf. Les noix de coco jouent un rôle important. Elles servent à la préparation de lait de coco et de vinaigre ; la chair de coco entre quant à elle dans la composition de mets aussi bien salés que sucrés, tandis que les feuilles de cocotier servent à envelopper des morceaux de viande ou des boulettes de riz. Exactement comme leurs voisines indonésiennes, les îles Philippines sont baignées par des eaux riches en poissons et en crustacés, lesquels contribuent à l'alimentation quotidienne des gens du cru. La gastronomie locale fait souvent appel au porc, qui est absent du régime des Indonésiens. Chaque famille possède au moins un cochon, et la viande de porc, prisée dans l'alimentation quotidienne, est aussi une viande de choix les jours de fête.



Les ingrédients

La cuisine orientale traditionnelle est relevée et très parfumée, et généralement préparée à base d'ingrédients frais. Si l'on considère que le riz et le poisson sont les supports de la gastronomie asiatique, le lait de coco, la citronnelle, le gingembre, l'ail, le piment et la coriandre en permettent les infinies variations. Ajoutez-y des condiments divers comme la sauce soja et le nuoc-mâm, les bouillons délicatement parfumés, les légumes et les tubercules locaux. Vous aurez alors tous les composants de base nécessaires à la préparation de la cuisine orientale quotidienne.

Riz

On recense en Asie trois sortes de riz : le riz long grain, le riz à grain court et le riz gluant. Les deux premières variétés sont utilisées au quotidien dans la cuisine orientale. Elles sont délicatement parfumées ; c'est le cas, notamment du riz jasmin, spécialité de la Thaïlande. Les graines crues sont sèches, fermes et translucides. Cuites, elles sont blanches, tendres, mais pas molles, et doivent se détacher aisément quand on les égrène à la fourchette. Le riz gluant ou collant, qu'il soit à grain long ou court, doit être trempé plusieurs heures, parfois depuis la veille, avant d'être cuit, si l'on veut qu'il soit collant à souhait. La distillation du riz produit un vin sec, le saké, un vin plus doux, le mirin, ainsi qu'un vinaigre très relevé, utilisé pour faire macérer les légumes.

Nouilles

Les nouilles tiennent une place de choix dans la cuisine orientale. Un repas dont le plat principal n'inclut pas de riz comprendra obligatoirement des nouilles. Il en existe plusieurs variétés, au riz, aux œufs et au blé. On les consomme à toute heure, dans un potage pour le petit déjeuner, simplement revenues pour un en-cas ou préparées de manière plus sophistiquée, avec de la viande ou du poisson ainsi que des légumes, pour un repas de fête.

Épices, herbes aromatiques et condiments

Les éléments de base de la cuisine orientale quotidienne sont le riz et les nouilles, que l'on agrémente d'épices, d'herbes et d'autres condiments. Nul n'imagine un plat qui ne soit pas rehaussé d'un trait de sauce soja ou de quelques oignons nouveaux finement émincés, qui lui apportent couleur, saveur et texture.

Cinq-épices en poudre

Ce mélange d'épices, qui comprend les cinq saveurs de base de la cuisine chinoise – sucré, salé, amer, pimenté et acide – est composée d'anis étoilé, de graines de fenouil, de girofle, de cannelle et de poivre de Sichuan. On en trouve dans la plupart de nos supermarchés ou dans les épiceries exotiques.

Piments

Les Asiatiques ont une prédilection pour le piment oiseau thaï, extrêmement fort. D'un rouge ou d'un vert resplendissant, il est de forme allongé. Les gens du cru l'utilisent généreusement. Ces piments peuvent aussi être séchés ; ils ont alors réduits en poudre ou utilisés entiers pour parfumer de l'huile.

Sauce nuoc-mâm

C'est l'un des piliers de la cuisine asiatique. Le nuoc-mâm agrémente les soupes, les sautés, les marinades et les sauces. Cette sauce de poisson fermentée se distingue par son odeur âcre et persistante ; mais, utilisée avec modération, elle rehausse merveilleusement la plupart des mets. Le nuoc-mâm est disponible dans la plupart des supermarchés ou magasins exotiques.



Galanga
Le galanga appartient à la famille du gingembre. Très parfumé, avec une odeur âcre et très persistante, il s'utilise comme ce dernier, dans les pâtes épicées, les marinades, les soupes et les currys. Le galanga, frais ou desséché, est vendu dans les magasins exotiques.

Ail
L'ail est utilisé dans la cuisine asiatique depuis des temps immémoriaux. Émincé ou écrasé, il rehausse divinement les sautés, les currys, les plats en sauce et les nouilles. Il est employé cru dans les achards, les marinades et les dips.

Gingembre
Plante indigène des jungles d'Asie, le gingembre est l'un des condiments les plus utilisés dans la cuisine orientale. Émincée ou râpée, cette racine juteuse, à la chair à la fois douce et âcre, est utilisée généreusement dans les sautés, les plats en sauce, le riz, les achards, les spécialités à la vapeur et les puddings.

Feuilles de kaffir
Rien ne peut remplacer les feuilles de kaffir, qui apportent une saveur florale un peu âcre aux soupes et aux plats en sauce. On trouve aujourd'hui des feuilles de kaffir déshydratées dans la plupart des supermarchés exotiques.

Citronnelle
La citronnelle est une tige fibreuse, douce et florale, aux arômes citronnés. D'un jaune-vert pâle, elle est enveloppée d'une sorte d'étui dont la consistance rappelle le papier. Une fois la tige débarrassée de son enveloppe, on en émince le bulbe et la partie inférieure, qui agrémentent soupes, sautés, currys, marinades et autres préparations.



Sucre de palme

Très utilisé dans la cuisine asiatique, le sucre de palme présente une belle couleur caramel et des parfums très caractéristiques. Extrait de la sève de plusieurs sortes de palmiers, il est vendu en pains. On l'appelle aussi *sucre jaggery* dans les supermarchés exotiques.

Feuilles de pandanus

Fraîches ou desséchées, les feuilles de pandanus sont vendues dans certains supermarchés exotiques. Ces longues feuilles étroites, aux arômes fruités et vanillés, doivent être écrasées avant d'être ajoutées aux plats, afin qu'elles libèrent mieux leur saveur.

Sauce soja

La sauce soja est probablement la sauce la plus communément employée dans la cuisine asiatique, en particulier dans les sautés, les marinades et les dips. Elle est vendue en version nature ou sucrée, dans les supermarchés et dans les magasins exotiques. Choisissez les sauces les plus naturelles possibles, préparées à base de pousses de soja fermentées, de blé, de levure et de sel – évitez les marques qui ajoutent du caramel et des colorants. Les amateurs de sauces plus sucrées rechercheront la sauce hoisin (sauce chinoise à base de pousses de soja, d'ail, de vinaigre et de sucre) ou la sauce soja sucrée indonésienne, épaisse et d'un brun sombre, additionnée de sucre de palme.

Anis étoilé

L'anis étoilé est le fruit séché d'un persistant originaire d'Asie, qui se caractérise par ses tons rouge-brun et sa forme en étoile, dont chaque branche recèle une graine. Contrairement à ce que laisse entendre son nom, l'anis étoilé est totalement étranger à l'anis. Il donne un goût de réglisse aux soupes et aux plats en sauce.





Fleurs de lis tigré

Typiques de l'Asie, les lis tigrés produisent des bourgeons que l'on cueille avant ouverture et que l'on fait sécher. Ces « aiguilles dorées » sont considérées aussi bien comme un légume que comme un condiment. Mesurant entre 5 et 10 cm de long, elles libèrent des senteurs florales et de légers arômes de terre aux notes de champignons. Généralement, les bourgeons doivent être trempés dans l'eau une demi-heure environ. On les attache avant de les faire cuire, afin qu'ils conservent leur forme. Les bourgeons de lis tigré desséchés sont vendus dans la plupart des épiceries exotiques.

Curcuma

Le curcuma frais est une racine noueuse avec de nombreuses protubérances, très proche en apparence du gingembre, mais de couleur marron foncé à l'extérieur, avec une chair d'un orange vif. Le curcuma frais se distingue par de subtils arômes de terre et donne une belle couleur jaune orangé aux plats qu'il agrémente. Séché et moulu, il se présente sous la forme d'une poudre jaune, qui parfume et colore les mets, les marinades, les mélanges d'épices et les pâtes diverses et variées. Les épiceries exotiques vendent du curcuma aussi bien frais que déshydraté. On trouve aussi du curcuma en poudre dans les supermarchés.

Les légumes

En Asie, les légumes – qu'ils soient crus, sautés, braisés, confits dans le vinaigre ou salés – font partie de tous les repas. En fait, bien que les différents mets incluent des légumes, on les sert aussi en accompagnement, que ce soit en salade ou confits, et on les utilise pour enrober les aliments. Les repas doivent être équilibrés et comprendre des légumes, des protéines et des glucides. Parmi les légumes les plus utilisés, citons les haricots verts chinois, le radis chinois, le chou chinois, le jicama (ou pois patate), les pousses de bambou, les pousses de soja, le melon d'hiver, les petites aubergines et les champignons.

Pousses de bambou

Les pousses de bambou sous toutes leurs formes – fraîches, desséchées ou confites dans le vinaigre – sont très prisées en Asie. Les pousses fraîches, d'un blanc crémeux, présentent une texture et une saveur très particulières et sont délicieuses dans les soupes et les sautés. Les pousses desséchées doivent être mises à tremper avant utilisation et, une fois cuisinées, ont une texture croquante et un goût légèrement sucré. Les pousses fraîches se trouvent dans les magasins exotiques, la plupart des supermarchés proposant des pousses cuites en conserve.

Pousses de soja ou de haricots mungo

Très prisées en Asie, les pousses de soja ou de haricots mungo peuvent être consommées crues, mais peuvent aussi agrémenter des soupes et des sautés, auxquels elles apportent une texture fraîche et croquante. Les pousses de haricots mungo sont disponibles dans la plupart des supermarchés, mais les pousses de soja se trouvent plus facilement dans les épiceries exotiques ou les magasins de diététique. Les pousses de soja ou de haricots mungo en conserve se vendent en grande surface, mais il vaut mieux, si cela est possible, utiliser des pousses fraîches.

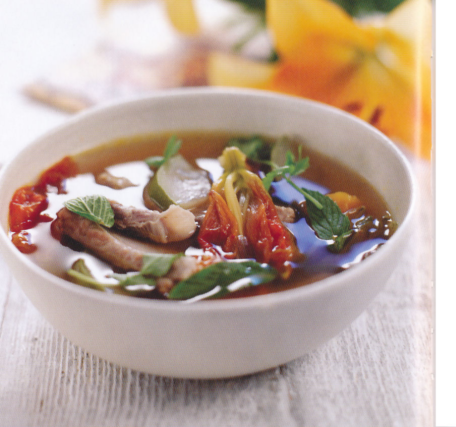


Chou chinois
Ce chou vert présente des tiges blanches juteuses et des feuilles vertes croquantes. Les tiges tendres des jeunes choux sont souvent dégustées crues, accompagnées d'un dip ; les feuilles sont revenues très rapidement, pour conserver leur texture et leur saveur. Également appelé bok choy, le chou chinois est désormais disponible aussi bien dans les épiceries exotiques que dans les supermarchés.

Radis chinois
Cette racine de couleur blanche ressemble à la carotte. Croquante et juteuse, elle convient parfaitement pour les salades ou les confits, mais se prête aussi à la confection de soupes ou de ragoûts. Le radis chinois se trouve surtout dans les épiceries exotiques.

Jicama
Très proche du navet, le jicama se distingue par sa texture croquante et son goût délicat, qui évoquent les marrons d'eau et les racines de lotus. Il faut le peler avant de l'utiliser pour la confection de soupes, de salades et de sautés. On le trouve en épicerie exotique.





Haricots serpents

Ces longs haricots verts sont en fait les jeunes cosses des haricots cornilles, qui peuvent mesurer jusqu'à 60 cm de longueur. On les prépare généralement en sauté, avec de l'ail et du gingembre ; on les propose alors en accompagnement d'un plat. Ils peuvent aussi entrer dans la préparation de soupes ou de currys. Ces haricots très fins, qui peuvent être d'un vert tendre ou plus soutenu, se vendent dans les magasins exotiques.

Melon d'hiver

Le melon d'hiver, une grosse courge d'un vert foncé à la chair blanche, est assez neutre de goût et évoque la courgette. On le prépare à la manière du potiron pour en faire des soupes, des ragoûts et des sautés. La chair du melon d'hiver absorbe parfaitement toutes les saveurs du plat. Ce légume se vend dans les magasins exotiques.

Les fruits

En Asie, on sert souvent des fruits de saison à la fin d'un repas, pour se rafraîchir le palais et faciliter la digestion. Les flans et les gâteaux, en revanche, sont des en-cas que l'on peut apprécier à tout moment de la journée.

La région offre une très grande variété de fruits tropicaux ou exotiques, dont la noix de coco fraîche, la banane, le litchi, la mangue, le mangoustan, la papaye, la carambole, la pomme jaque (ou jackfruit), la goyave, le fruit de la Passion, le pomelo, le fruit du dragon (ou pitaya) et le durian, à l'odeur peu agréable.

Banane

La banane est, avec la noix de coco, le fruit le plus couramment utilisé en Asie. On emploie le fruit tant vert que mûr, pour préparer des plats aussi bien sucrés que salés, tandis que le cœur et la fleur de bananier (disponibles uniquement dans les magasins exotiques) font de délicieuses salades. Les feuilles servent à envelopper certains aliments ou ingrédients, ou comme plats de service.

Noix de coco

La noix de coco sert à préparer des plats sucrés ou salés. On l'utilise verte ou mûre. Les noix mûres servent pour la cuisine et la fabrication de lait de coco, tandis que la chair tendre et légèrement gélatineuse des noix vertes est appréciée telle quelle. On obtient du lait de coco en faisant tremper de la noix de coco râpée dans de l'eau chaude, puis en la pressant pour en extraire le maximum de liquide. Le lait sert à agrémenter les soupes, les currys, les sautés et les sauces, et constitue la base de nombreuses douceurs. On en trouve dans les épiceries exotiques comme dans les supermarchés, nature ou en conserve. Le vinaigre de coco provient de la sève du cocotier, qu'on laisse tourner à l'air libre.



Sauces et dips

Les pâtes, les marinades, les sauces, les dips et autres garnitures jouent un rôle important dans la cuisine asiatique. Ils accompagnent de nombreux plats et déterminent les diverses saveurs – épicées, piquantes, douces, fruitées, pimentées – qui sont l'essence même de cette gastronomie aux accents exotiques.







Sauce malaise pimentée

Pour 4 personnes

Ce condiment très relevé et très pimenté, typique de la cuisine malaise, accompagne pratiquement tous les plats. Il relève aussi bien le riz et le pain que des grillades ou des légumes. Les pâtes de crevettes de fabrication thaïe, malaise ou indonésienne se trouvent dans la plupart des magasins exotiques et dans certains supermarchés.

- 1 c. à s. de pâte de crevettes
- 4 piments rouges frais, épépinés (réservez les graines) et débarrassés de leurs tiges
- 2 feuilles de kaffir fraîches, débarrassées de leurs tiges dures et émiettées
- 1/4 de c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de sucre de palme
- Le jus de 1 citron vert
- 1 citron vert, coupé en quartiers, pour la garniture

Dans une petite casserole à fond épais, faites revenir la pâte de crevettes jusqu'à ce qu'elle embaume et prenne une consistance grumeleuse. Pilez-la dans un mortier avec les piments, jusqu'à obtention d'un ensemble homogène. Ajoutez alors la moitié des graines de piment et les feuilles de kaffir, et pilez encore. Sucrez et salez, puis incorporez le reste des graines de piment. Mouillez avec le jus de citron vert. Transvasez la pâte dans un bol et servez-la accompagnée de quartiers de citron vert.

Voir variantes p. 61

Sauce indonésienne piquante

Pour 4 personnes

Très proche de ses voisines malaise, vietnamienne et thaïe, cette sauce indonésienne à la cacahuète accompagne à merveille les viandes rissolées ou grillées, ou les légumes cuits à la vapeur. La plupart des marchands ambulants en proposent. La qualité finale de la sauce tient à la finesse de la mouture des cacahuètes.

1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide ou d'une autre huile végétale
1 échalote d'Asie, pelée et émincée
2 gousses d'ail, pelées et émincées
90 g de cacahuètes non salées, finement écrasées
1 c. à s. de pâte de crevettes
1 c. à c. de sucre de palme
1 c. à s. de pâte de tamarin
1 c. à s. de sauce soja sucrée
1 c. à s. de poudre de piment
30 cl d'eau

Dans une grande casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'échalote et l'ail à dorer. Ajoutez-y les cacahuètes, la pâte de crevettes et le sucre, et poursuivez la cuisson 3 à 4 min ; les cacahuètes doivent libérer leur huile et se colorer légèrement. Ajoutez ensuite la pâte de tamarin, la sauce soja sucrée et la poudre de piment. Mouillez avec l'eau et portez à ébullition. Dès le premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter 15 à 20 min.

Une fois la préparation réduite et épaissie, laissez-la refroidir, puis passez-la au mixeur jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Cette sauce se conserve 1 semaine environ, à couvert, au réfrigérateur.

Voir variantes p. 62





Sauce philippine aux agrumes

Pour 4 personnes

Cette sauce traditionnelle accompagne toutes sortes de plats, mais se marie particulièrement bien avec le poisson et le riz.

4 c. à s. de nuoc-mâm
2 calamondins (oranges d'appartement) frais, pressés

Dans un petit saladier, fouettez le nuoc-mâm avec le jus d'agrumes. Conservez à couvert, au réfrigérateur, 1 à 2 jours.

Voir variantes p. 63

Pâte aux herbes cambodgienne

Pour 15 cl

Cette pâte aux herbes, qui accompagne de nombreuses préparations, inclut trois des principaux ingrédients de la cuisine cambodgienne : la citronnelle, le galanga et le curcuma. Elle rehausse les soupes et les sautés. On en enrobe aussi la viande et le poisson que l'on fait griller au feu de bois.

2 ou 3 tiges de citronnelle, débarrassées de leur enveloppe et coupées
30 g de curcuma frais, pelé et écrasé
6 à 8 gousses d'ail, pelées et écrasées
1 petit oignon ou 2 échalotes d'Asie, pelé(es) et émincé(es)
4 feuilles de kaffir fraîches, débarrassées de leurs tiges dures
½ c. à c. de gros sel

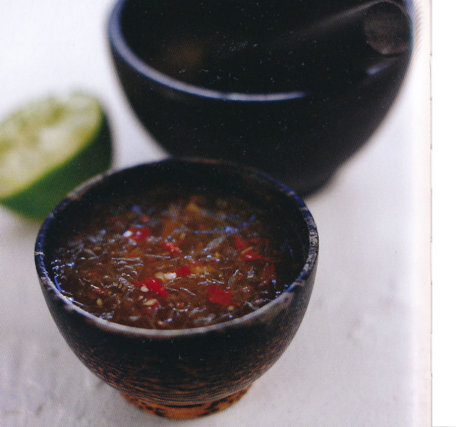
Dans un mortier, pilez tous les ingrédients jusqu'à obtention d' une pâte, en ajoutant juste suffisamment d'eau pour lier le tout.

Vous pouvez également mixer les ingrédients au robot électrique avec 1 à 2 c. à s. d'eau. Transvasez la préparation dans un bol.

Couvrez et conservez au réfrigérateur 1 semaine environ.

Voir variantes p. 64





Sauce vietnamienne

Pour 25 cl

Cette sauce, connue sous le nom de nuoc-châm, peut être assez douce, plus portée sur l'acidité ou encore très pimentée – tout dépend du cuisinier ou de la région. Elle accompagne aussi bien les nems que les viandes grillées et les crustacés.

4 gousses d'ail
2 piments rouges frais, débarrassés de leurs tiges et épépinés
3 à 4 c. à c. de sucre de palme
Le jus de ½ citron vert
5 c. à s. d'eau
4 c. à s. de sauce de poisson vietnamienne ou thaïe

Dans un mortier, pilez l'ail et les piments avec le sucre, jusqu'à obtention d'une pâte. Mouillez avec le jus de citron vert, l'eau et la sauce de poisson, et mélangez bien, jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.

Conservez la préparation au réfrigérateur 2 semaines tout au plus.

Voir variantes p. 65

Sauce coréenne

Pour 25 cl

Cette sauce vinaigrée rehausse à merveille les grillades ou les crudités. On l'utilise pour assaisonner des salades ou faire mariner de la viande, de la volaille ou des fruits de mer. Elle se conserve parfaitement au réfrigérateur.

10 cl de vinaigre de riz blanc chinois
30 g de gingembre frais, pelé et râpé
2 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de sucre
2 c. à s. d'huile de sésame
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
2 oignons verts, pelés et émincés
1 c. à c. de poudre de piment

Dans un saladier, mélangez le vinaigre de riz, le gingembre, la sauce soja et le sucre, jusqu'à dissolution complète du sucre.

Ajoutez l'huile de sésame, l'ail, les oignons verts et la poudre de piment. Remuez bien.

Réservez au frais 1 à 2 h avant de servir, le temps que les différentes saveurs se mêlent.

Voir variantes p. 66



Sauce teriyaki

Pour 25 cl

La sauce teriyaki est sans doute la sauce japonaise la plus connue au monde. On s'en sert traditionnellement pour badigeonner les viandes, les volailles ou le poisson, juste après les avoir fait griller. C'est aussi une excellente sauce d'accompagnement.

10 cl de mirin (vin de riz sucré)
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de tamari
10 cl de saké

Dans une petite casserole, portez tous les ingrédients à ébullition.

Au premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter 15 min environ ; la préparation doit réduire un peu. Badigeonnez les viandes et les poissons cuits de cette sauce, ou servez-la chaude, comme un dip.



Voir variantes p. 67

Variantes

Sauce malaise pimentée

Recette de base p. 49

Sauce pimentée au gingembre
Ajoutez 30 g de gingembre frais au mélange de pâte de crevettes et de piment, et écrasez bien, jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.

Sauce pimentée à la citronnelle
Ajoutez 2 tiges de citronnelle, préalablement nettoyées et coupées, que vous écrasez avec la pâte de crevettes et les piments.

Sauce pimentée à la coriandre
Supprimez les feuilles de kaffir. Ajoutez à la pâte quelques feuilles de coriandre fraîche, ciselées.

Sauce pimentée aux graines de coriandre et de cumin grillées
Remplacez les feuilles de kaffir par 2 c. à c. de graines de coriandre et 1 c. à c. de graines de cumin, grillées et moulues.

Sauce pimentée à la menthe
Remplacez les feuilles de kaffir par 2 c. à s. de feuilles de menthe séchée.

Sauce pimentée à l'ail et aux échalotes d'Asie
Écrasez les piments avec 2 gousses d'ail (en lieu et place de la pâte de crevettes). En fin de préparation, ajoutez à la sauce 2 échalotes très finement émincées.



Sauce indonésienne piquante

Recette de base p. 50

Sauce thaïe à la cacahuète
Remplacez le tamarin, la sauce soja et la poudre de piment par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry rouge thaïe.

Sauce vietnamienne à la cacahuète
Remplacez l'échalote d'Asie, la pâte de crevettes et le sucre par 1 gousse d'ail supplémentaire et 2 piments rouges frais, épépinés et émincés. Faites revenir l'ail et les piments dans un peu d'huile, avant d'y ajouter les cacahuètes. Remplacez le tamarin, la sauce soja, la poudre de piment et l'eau par 2 c. à s. de sauce hoisin, 2 c. à s. de nuoc-mâm, 10 cl de lait de coco et autant de fond de volaille. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées.

Sauce aigre pimentée à la cacahuète, à la menthe et au citron vert
Ajoutez 2 piments rouges épépinés et émincés aux échalotes et à l'ail. Remplacez le tamarin et la poudre de piment par le jus de 1 citron vert et quelques feuilles de menthe fraîche, ciselées.

Sauce aigre pimentée aux noix ou aux amandes
Remplacez le piment en poudre par 2 piments rouges frais, épépinés et émincés, que vous ajouterez à l'ail et aux échalotes. Remplacez les cacahuètes par des noix ou des amandes grillées.



Sauce philippine aux agrumes

Recette de base p. 53

Sauce philippine aux agrumes et au gingembre
Ajoutez à la recette de base 30 g de gingembre frais, pelé et écrasé.

Sauce cambodgienne aux agrumes
Ajoutez 1 tige de citronnelle, nettoyée et émincée, 1 piment rouge frais, épépiné et émincé, et 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche, ciselées. Rallongez la sauce avec un peu d'eau.

Sauce aux agrumes et au tamarin
Remplacez le nuoc-mâm par 2 c. à s. de pâte de tamarin et 2 piments frais, épépinés et émincés, ajoutés au jus de citron. Rallongez avec un peu d'eau.

Sauce philippine au citron vert et au vinaigre de coco
Remplacez le citron vert par 2 à 3 c. à s. de vinaigre de coco. Remplacez le nuoc-mâm par 2 piments rouges frais, épépinés et émincés, 2 gousses d'ail émincées et 2 oignons nouveaux, pelés et émincés.

Sauce aigre-douce au vinaigre de coco
Remplacez le nuoc-mâm par 1 à 2 c. à s. de vinaigre de coco et le jus de 1 citron vert, mélangés à 1 c. à s. de sucre de palme.



Variantes

Pâte aux herbes cambodgienne

Recette de base p. 54

Pâte indonésienne aux herbes
Ajoutez 2 ou 3 piments rouges, épépinés et émincés, et 2 c. à c. de sucre de palme. Pilez tous les ingrédients, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Pâte aux herbes et à la noix de coco grillée
Dans une poêle à fond épais, faites revenir 2 c. à s. de noix de coco fraîche ou séchée, que vous ajouterez à la pâte aux herbes. Rallongez la préparation d'un peu d'eau, si nécessaire.

Pâte à la coriandre et aux autres herbes
Ajoutez à la recette de base un peu de coriandre fraîche, ciselée.

Pâte à la menthe et aux autres herbes
Ajoutez à la recette de base un peu de menthe fraîche, ciselée.

Pâte au basilic et aux autres herbes
Ajoutez à la recette de base un peu de basilic frais, ciselé.

Pâte aux herbes relevée
Dans une poêle à fond épais, faites revenir 1 c. à s. de pâte de crevettes avec 2 c. à s. de sucre de palme. Ajoutez-y les autres ingrédients et écrasez bien le tout, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.



Variantes

Sauce vietnamienne

Recette de base p. 57

Sauce vietnamienne au gingembre
Utilisez 1 citron vert entier et ajoutez 30 g de gingembre frais, pelé et émincé.

Sauce vietnamienne à la sauce soja
Utilisez seulement 2 à 3 c. à s. de sauce de poisson et remplacez l'eau par 3 à 4 c. à s. de sauce soja.

Sauce cambodgienne à la citronnelle et à la coriandre
Utilisez 2 citrons verts et ajoutez 2 tiges de citronnelle, nettoyées et émincées, et de la coriandre fraîche, grossièrement hachée.

Sauce épicée au vinaigre
Remplacez l'eau et la sauce de poisson par 4 c. à s. de vinaigre de riz et 2 c. à s. de sauce soja.

Sauce aigre-douce au citron vert et au mirin
Remplacez le jus de citron, l'eau et la sauce de poisson par 1 c. à s. de vinaigre de riz, 2 c. à s. de sauce soja, le jus de 2 citrons verts et 10 cl de mirin.

Sauce aigre-douce au gingembre
Ajoutez 30 g de gingembre frais, pelé et écrasé. Remplacez l'eau par le jus de 2 citrons verts et de la sauce de poisson.



Sauce coréenne

Recette de base p. 58

Sauce aux graines de sésame grillées
Dans une poêle à fond épais, faites revenir 2 c. à s. de graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent des arômes de noisette. Incorporez la majeure partie des graines à la préparation. Parsemez celle-ci des graines restantes.

Sauce au citron vert
Remplacez l'ail et les oignons nouveaux par le zeste et le jus de 1 citron vert.

Sauce à la moutarde
Ajoutez à la préparation 1 à 2 c. à s. de sauce moutarde chinoise (disponible dans les épiceries exotiques) ou 1 à 2 c. à s. de moutarde en poudre, mélangée à un peu d'eau.

Sauce au radis chinois
Remplacez les oignons nouveaux par 60 g de radis chinois frais, pelé et râpé.

Sauce pimentée
Remplacez la poudre de piment par 1 ou 2 piments frais, épépinés et émincés.

Sauce au miel
Remplacez le sucre par 2 c. à s. de miel.



Sauce teriyaki

Recette de base p. 60

Sauce teriyaki à l'ail
Après ébullition, ajoutez à la sauce 2 gousses d'ail écrasées.

Sauce teriyaki au gingembre
Après ébullition, ajoutez à la sauce 30 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Sauce teriyaki au piment et aux oignons verts
Après ébullition, ajoutez à la sauce 1 piment rouge frais, épépiné et émincé, et 2 oignons verts, pelés et émincés.

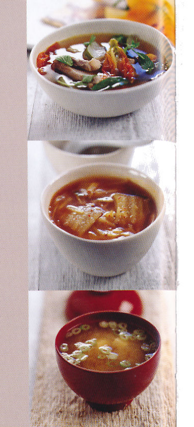
Sauce teriyaki sucrée
Après le premier bouillon, réduisez le feu et ajoutez à la sauce 2 c. à s. de sucre de palme, en mélangeant bien jusqu'à dissolution complète du sucre.

Sauce dashi
Mélangez la sauce teriyaki de base avec 15 cl de dashi – sorte de fond de poisson disponible dans les épiceries exotiques. Cette sauce accompagne les tempuras.

Sauce dashi au gingembre et au radis chinois
Préparez la sauce dashi comme indiqué ci-dessus. Pelez et râpez 30 g de gingembre frais et 60 g de radis chinois frais, que vous ajoutez à la sauce juste avant de servir.

Bouillons et soupes aux nouilles

Les bouillons et les soupes sont au cœur de la cuisine asiatique. Qu'ils soient clairs ou plus épais, qu'ils rafraîchissent le palais ou constituent en soi des mets sophistiqués, ils offrent toujours la vaste palette des arômes de l'Asie. Ils sont généralement accompagnés de crudités, d'herbes et de piments frais.



Soupe vietnamienne au melon d'hiver et aux fleurs de lis tigré

Pour 4 personnes

Appréciés pour leur esthétique et leurs parfums subtils, le melon d'hiver et les fleurs de lis séchées se trouvent dans les magasins exotiques. Privilégiez les fleurs d'un jaune doré.

Pour le bouillon
550 g de côtes de porc
1 oignon, pelé et coupé en quatre
2 carottes moyennes, pelées et coupées en tronçons
30 g de crevettes séchées, mises à tremper dans l'eau 15 min, rincées et égouttées
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de sauce soja
4 grains de poivre noir
Sel

340 g de melon d'hiver
30 g de fleurs de lis tigré séchées
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 petit bouquet de coriandre fraîche, ciselée
1 petit bouquet de menthe fraîche, ciselée

Préparez le bouillon. Mettez les côtes de porc dans une grande casserole et recouvrez-les de 1,5 l d'eau. Portez à ébullition, écumez le gras, puis ajoutez le reste des ingrédients. Laissez mijoter à couvert 1 h 30, écumez, puis poursuivez la cuisson à feu doux, à découvert, 30 min de plus. Passez le bouillon – environ 1 l – et rectifiez l'assaisonnement. Coupez le melon d'hiver en deux dans la longueur. Épépinez-le et retirez la membrane située sous les pépins. Coupez-le en fines tranches. Mettez les fleurs de lis à tremper dans de l'eau chaude 20 min environ. Égouttez-les, pressez-les entre vos mains pour en extraire le maximum d'eau, puis attachez-les à l'aide d'une ficelle. Dans une grande casserole, portez le bouillon à ébullition, puis ajoutez-y le melon d'hiver et les fleurs de lis. Laissez mijoter 15 à 20 min ; le melon doit être tendre. Salez et poivrez, parsemez de coriandre et de menthe, et servez sans attendre.

Voir variantes p. 88

Soupe cambodgienne au poisson

Pour 4 personnes

On trouve en Asie du Sud-Est diverses versions de cette soupe, plus ou moins relevée, douce ou aigre selon les régions. Au Cambodge, on la prépare avec du piment, pour le piquant, du tamarin, pour l'acidité, et de l'ananas mûr, pour le fruité.

4 c. à s. de nuoc-mâm
Le jus de 2 citrons verts
2 gousses d'ail, émincées
Poivre noir, fraîchement moulu
1 bar ou 1 vivaneau frais (1 kg environ), en filets
1 c. à s. d'huile végétale
2 oignons verts, pelés et émincés
2 échalotes d'Asie, émincées
45 g de galanga frais, pelé et émincé
2 tiges de citronnelle, coupées en julienne et écrasées
30 g de poulpe séché, mis à tremper dans l'eau 30 min, rincé et égoutté
2 c. à s. de pâte de tamarin
2 ou 3 piments rouges thaïs, épépinés et émincés
1 c. à s. de sucre de palme
225 g d'ananas frais, pelé et coupé en dés
3 tomates, pelées, épépinées et concassées
60 g de pousses de bambou en conserve, égouttées et tranchées
1 petit bouquet de coriandre fraîche, ciselée
Sel
1 citron vert, coupé en quartiers
1 poignée de pousses de soja fraîches
1 gros bouquet d'aneth, émincé

Dans un saladier, mélangez la moitié du nuoc-mâm, le jus de citron, l'ail et le poivre noir. Coupez le poisson en petits morceaux et réservez la tête, la queue et les arêtes pour le bouillon. Mettez les morceaux de poisson dans la marinade, puis mélangez et réservez. Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y les oignons verts, les échalotes, le galanga, la citronnelle et le poulpe à revenir. Ajoutez les parures de poisson et poursuivez la cuisson à feu moyen 1 à 2 min. Mouillez avec 1 l d'eau et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 min.



Passez le bouillon dans une autre grande casserole et portez-le de nouveau à ébullition. Incorporez-y la pâte de tamarin, les piments, le sucre et le nuoc-mâm, et laissez mijoter le tout 2 à 3 min. Ajoutez ensuite l'ananas, les tomates et les pousses de bambou, puis, après 2 à 3 min de cuisson, les morceaux de poisson et la coriandre. Laissez cuire jusqu'à ce que le poisson devienne opaque. Salez et poivrez à votre convenance. Servez dans des bols, accompagné de quartiers de citron vert, de pousses de soja et d'aneth.

Voir variantes p. 89



Laksa de Singapour

Pour 4 à 6 personnes

Il existe plusieurs variantes du laska. La version singapourienne marie le meilleur des cuisines malaise et chinoise.

Pour la pâte d'épices
8 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 gousses d'ail, pelées et émincées
45 g de gingembre frais, pelé et émincé
2 tiges de citronnelle, nettoyées et tranchées
6 noix de macadamia
4 piments rouges secs, réhydratés et épépinés
2 c. à s. de crevettes séchées, mises à tremper
1 à 2 c. à c. de pâte de crevettes
1 à 2 c. à c. de sucre de palme
1 c. à s. d'huile végétale
+ un peu, pour le wok

4 à 6 échalotes d'Asie, pelées et émincées
60 cl de lait de coco nature
40 cl de fond de volaille
100 g de crevettes fraîches, décortiquées
100 g de poulpe frais, nettoyé et tranché
6 à 8 petites coquilles Saint-Jacques
85 g de clams frais, décortiqués
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
225 g de nouilles de riz fraîches
100 g de pousses de soja fraîches
1 petit bouquet de menthe fraîche, ciselée
Huile pimentée

Mixez tous les ingrédients de la pâte (sauf l'huile). Ajoutez-y l'huile, jusqu'à obtenir une pâte. Réservez. Dans un wok ou une grande casserole, faites frire les échalotes dans un peu d'huile. Lorsqu'elles sont croquantes et bien dorées, égouttez-les sur du papier absorbant et réservez. Conservez dans la casserole l'équivalent de 2 c. à s. d'huile (jetez le reste) et mettez-y la pâte d'épices à revenir à feu doux 3 à 4 min. Lorsque le mélange est odorant, mouillez avec le lait de coco et le fond de volaille. Portez à ébullition, sans cesser de remuer. Ajoutez les crevettes, le poulpe, les saint-jacques et les clams, et laissez mijoter jusqu'ils soient bien cuits. Salez et poivrez. Répartissez les nouilles dans des bols. Garnissez d'un peu de pousses de soja. Arrosez de bouillon (avec le poisson et les fruits de mer), en veillant à recouvrir les pâtes. Parsemez d'échalotes croquantes et de menthe ciselée, et arrosez d'un trait d'huile pimentée.

Voir variantes p. 90

Nage philippine de poulet au gingembre et à la papaye

Pour 4 à 6 personnes

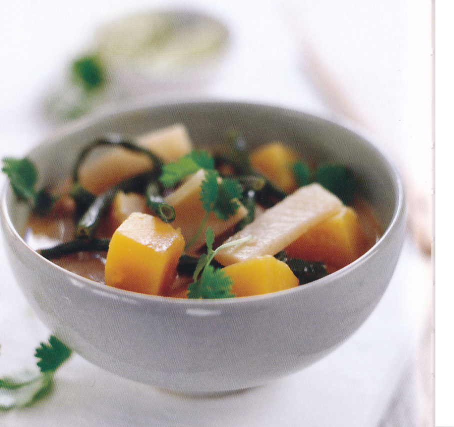
Cette nage de poulet au gingembre, agrémentée de papaye verte, est généralement servie avec du riz cuit à la vapeur. On peut aussi déguster le bouillon tout au long du repas, pour se rafraîchir le palais. Aux Philippines, dans les régions rurales, ce plat paysan constitue encore la base de la cuisine quotidienne.

1 à 2 c. à s. d'huile de palme ou d'huile d'arachide
2 gousses d'ail, émincées
1 gros oignon, coupé en deux et émincé
45 g de gingembre frais, pelé et râpé
2 piments secs, entiers
1 poulet biologique ou élevé en plein air, entier ou découpé en morceaux
60 cl de fond de volaille
1 l d'eau
2 c. à s. de nuoc-mâm
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 petite papaye verte, finement tranchée
1 bouquet de feuilles de piment ou de persil, ciselées

Dans un wok ou une grande casserole, faites chauffer de l'huile et mettez-y l'ail, l'oignon et le gingembre frais à dorer. Ajoutez les piments et le poulet (débarrassé de son gras). Dès que ce dernier commence à se colorer, mouillez avec le bouillon, l'eau et le nuoc-mâm, en veillant à ce que le poulet soit recouvert de liquide (ajoutez un peu d'eau, au besoin). Réduisez le feu, couvrez, puis laissez mijoter 1 h 30 environ ; le poulet doit être cuit. Salez et poivrez le bouillon, puis ajoutez-y la papaye verte. Poursuivez la cuisson 10 à 15 min, puis incorporez le piment ou le persil. Servez le poulet avec un peu de riz nature, de préférence cuit à la vapeur, et arrosez le tout de jus de cuisson.

Voir variantes p. 91





Soupe indonésienne au potiron, haricots et pousses de bambou

Pour 4 personnes

Cette soupe savoureuse, un peu épaisse, est généralement servie avec du riz. Cependant, en raison de sa consistance, elle se marie également avec des viandes et des poissons grillés. Elle constitue enfin un plat unique très apprécié des végétariens.

Pour la pâte d'épices
4 échalotes d'Asie, pelées et émincées
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
4 piments rouges frais, épépinés et émincés
2 gousses d'ail, pelées et émincées
1 c. à c. de graines de coriandre
4 noix de macadamia, grillées et concassées
2 c. à s. d'huile de palme, d'arachide ou de maïs
+ un peu, pour la poêle

225 g de chair de potiron, coupée en dés
115 g de haricots serpents
115 g de pousses de bambou en conserve, égouttées et rincées
70 cl de lait de coco nature
2 à 3 c. à c. de sucre de palme
Sel
115 g noix de coco fraîche, râpée

Préparez la pâte d'épices. Pilez-en les divers ingrédients dans un mortier ou passez-les au mixeur, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Dans une grande poêle à fond épais, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y la pâte d'épices à revenir. Lorsqu'elle est bien odorante, ajoutez-y le potiron, les haricots verts et les pousses de bambou. Mouillez avec le lait de coco. Saupoudrez de sucre et portez à ébullition. Dès le premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter tout doucement 10 à 15 min ; les légumes doivent être bien tendres. Salez la soupe et agrémentez-la de la moitié de la noix de coco fraîche. Servez dans des bols, parsemez du reste de noix de coco râpée et accompagnez de sauce malaise pimentée (p. 49) ou de sauce philippine aux agrumes (p. 53).

Voir variantes p. 92

Soupe vietnamienne au bœuf et aux nouilles

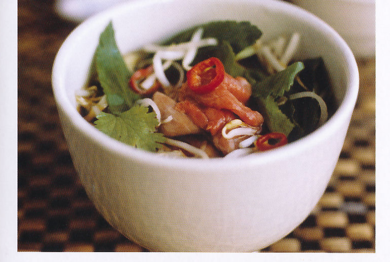
Pour 4 personnes

D'aucuns considèrent que cette soupe traditionnelle, appelée *pho*, incarne le Viêt-nam ramené à l'échelle d'un bol. C'est le fast-food local des travailleurs pressés, ainsi qu'un plat familial équilibré, que l'on savoure à toute heure du jour et de la nuit.

Pour le bouillon
1,5 kg de queue de bœuf, débarrassée du gras et coupée en gros tronçons
1 kg de poitrine ou de jarret de bœuf
2 gros oignons, pelés et coupés en quatre
2 ou 3 carottes, pelées et coupées en tronçons
45 g de gingembre frais, coupé en morceaux
6 clous de girofle
2 bâtons de cannelle
6 étoiles d'anis
1 c. à c. de poivre noir, en grains
2 c. à s. de sauce soja
2 à 3 c. à s. de nuoc-mâm
Sel

450 g de vermicelles de riz, mis à tremper dans l'eau tiède 20 min, égouttés et réservés
225 g de bœuf dans l'aloyau, coupé en fines lamelles de la taille de la paume de la main
1 oignon, coupé en deux et émincé
6 à 8 oignons verts, pelés et émincés dans la longueur
3 piments rouges frais, épépinés et émincés
115 g de pousses de soja fraîches
1 bouquet de coriandre fraîche, ciselée
1 bouquet de menthe fraîche, ciselée
2 citrons verts, coupés en quartiers, pour la garniture
Sauce hoisin, pour la garniture

Préparez le bouillon. Dans une grande casserole, disposez la queue de bœuf et recouvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 10 à 15 min. Égouttez, puis nettoyez la casserole. Remettez-y la queue de bœuf, ainsi que tous les autres ingrédients du bouillon, sauf le sel et le nuoc-mâm. Couvrez avec environ 2,5 l d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert 2 à 3 h. Découvrez la casserole et prolongez la cuisson 1 h ;



il ne doit rester que 1,5 l de bouillon environ. Écumez le gras, puis transvasez le bouillon dans une autre casserole. Portez de nouveau à ébullition. Agrémentez de nuoc-mâm, salez, réduisez le feu et laissez mijoter tout doucement jusqu'au moment de servir.

Pendant ce temps, portez à ébullition un grand volume d'eau et faites-y cuire les nouilles. Égouttez et répartissez dans de grands bols à soupe. Recouvrez de lamelles de bœuf, d'un peu d'oignon, de lamelles d'oignon vert et de piment émincé. Arrosez de bouillon chaud, puis garnissez de pousses de soja et d'herbes fraîches. Servez accompagné de quartiers de citron vert, pour relever, et d'un peu de sauce hoisin, pour ceux qui aiment une touche sucrée.

Voir variantes p. 93



Soupe chinoise aux raviolis

Pour 4 personnes

Cette soupe est réalisée avec de petites ravioles garnies d'une préparation au porc et à la crevette, localement appelées *wontons*. Les feuilles de pâte à wontons sont vendues dans la plupart des magasins exotiques.

Pour la farce
170 g de viande porc maigre, hâchée
115 g de crevettes fraîches, décortiquées et pilées
1 c. à c. de sucre en poudre
1 c. à c. d'huile de sésame
1 c. à s. de vin de riz
1 c. à s. de sauce soja
2 oignons verts, pelés et émincés
15 g de gingembre frais, pelé et râpé

24 feuilles de pâte à wontons
70 cl de fond de volaille
1 c. à s. de sauce soja
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
2 oignons verts, pelés et émincés

Dans un grand saladier, mettez tous les ingrédients de la farce et mélangez bien du bout des doigts, jusqu'à obtention d'un ensemble homogène. Réservez 30 min. Pendant la phase de préparation, recouvrez les feuilles de pâte à wontons d'un torchon humide ou d'un film alimentaire, pour éviter qu'elles ne se dessèchent. Mettez 1 feuille de pâte à wontons sur une surface légèrement farinée et disposez au centre 1 c. à c. bombée de farce. Humectez légèrement les bords de la feuille avec un peu d'eau. Pliez-la en deux pour faire coïncider les bords et pressez légèrement pour bien sceller la raviole, qui doit être bombée au milieu et pointue sur les côtés. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire. Dès qu'une raviole est prête, réservez-la sous un torchon humide. Portez le bouillon à ébullition et plongez-y les ravioles une par une, pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter 10 min. Agrémentez le tout de sauce soja, salez et poivrez. Parsemez d'oignons verts et servez sans attendre.

Voir variantes p. 94

Soupe japonaise de miso au tofu

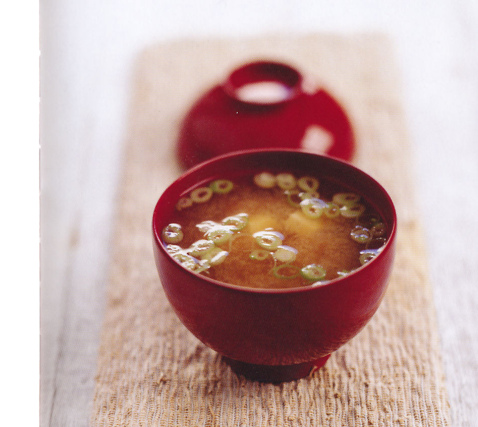
Pour 4 personnes

Cette soupe délicieuse est préparée avec du miso, sorte de pâte piquante de couleur jaune fabriquée à partir de pousses de soja. Il en existe une autre variété, plus salée, de teinte rouge-brun. Traditionnellement, les soupes de miso sont à base de dashi, un bouillon d'algues et de miettes de poisson. Le miso comme le dashi sont vendus dans les épiceries asiatiques.

1 l de dashi (fait maison ou instantané)
225 g de tofu, coupé en dés
2 c. à s. de pâte de miso blanche
2 oignons verts, pelés et émincés

Réservez 15 cl de dashi et versez le reste dans une grande casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et ajoutez-y le tofu. Mélangez 2 à 3 min. Dans un grand bol, fouettez le miso avec le dashi réservé, jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène. Incorporez la préparation au bouillon chaud. Laissez mijoter 2 à 3 min. Quand l'ensemble est de nouveau homogène, incorporez les oignons verts émincés (en en réservant un peu). Servez dans des bols et parsemez du reste d'oignons émincés.

Voir variantes p. 95





Soupe thaïe épicée aux crevettes

Pour 4 personnes

Cette soupe très populaire mêle toutes les saveurs traditionnelles de l'Asie du Sud-Est : citronnelle, galanga, kaffir, piment, basilic et tamarin. On peut l'accompagner de riz jasmin, mais elle est tout aussi délicieuse dégustée seule.

Pour la marinade
1 l de fond de poisson ou de crustacés
2 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de pâte de tamarin
2 gousses d'ail, écrasées
45 g de galanga frais, pelé et émincé
2 tiges de citronnelle, nettoyées et émincées
3 ou 4 piments rouges frais, entiers
4 feuilles de kaffir, légèrement écrasées
20 crevettes moyennes, décortiquées et nettoyées
Sel
1 petit bouquet de basilic thaï, haché

Dans une grande casserole profonde, portez le bouillon à ébullition. Ajoutez-y le nuoc-mâm, la pâte de tamarin, l'ail, le galanga, la citronnelle, les piments et les feuilles de kaffir. Laissez mijoter à petit feu 30 min environ ; le bouillon doit être bien parfumé.

Incorporez les crevettes et poursuivez la cuisson 2 à 3 min ; les crustacés doivent être cuits. Salez. Ajoutez la moitié du basilic haché. Répartissez dans des bols et garnissez chaque portion du reste de basilic haché.

Voir variantes p. 96

Soupe coréenne au kimchi

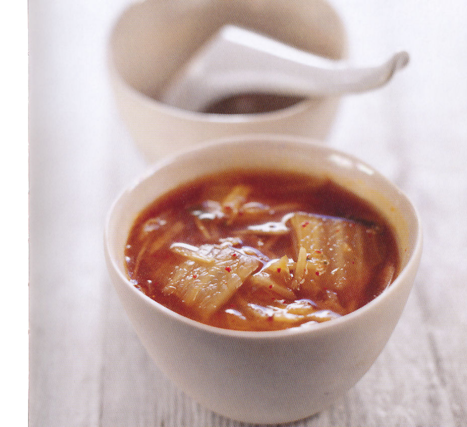
Pour 4 personnes

Le kimchi, sorte de chou fermenté, accompagne pratiquement tous les plats d'un repas coréen. C'est aussi un en-cas très apprécié. Certains préparent cette soupe à base d'eau de fermentation du chou rallongée avec un peu d'eau. On trouve du kimchi en conserve dans la plupart des magasins asiatiques.

1 l de fond de volaille
225 g de kimchi égoutté, coupé en dés
30 g de gingembre frais, émincé
2 c. à s. de sauce soja
Sel et poivre noir, fraîchement moulu

Dans une grande casserole, portez le bouillon à ébullition. Ajoutez-y le kimchi, le gingembre et la sauce soja. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 min environ. Salez et poivrez. Servez dans des bols. Dégustez seul ou avec un peu de riz cuit à la vapeur.

Voir variantes p. 97





Variantes

Soupe vietnamienne au melon d'hiver et aux fleurs de lis tigré

Recette de base p. 69

Soupe de melon d'hiver au gingembre et à la citronnelle
Remplacez les fleurs de lis par 30 g de gingembre frais, pelé et émincé, et 2 tiges de citronnelle, pelées et coupées en fine julienne.

Soupe de melon d'hiver aux racines de lotus et au basilic
Remplacez les fleurs de lis par 225 g de racines de lotus fraîches, pelées et émincées, que vous plongez dans le bouillon 10 min avant d'y mettre le melon. Remplacez la menthe et la coriandre par du basilic frais.

Soupe de melon d'hiver à la papaye verte et à la coriandre
Remplacez les fleurs de lis par 225 g de papaye verte, pelée et émincée. Parsemez seulement de coriandre ; supprimez la menthe fraîche.

Soupe de melon d'hiver à la mangue verte
Remplacez les fleurs de lis par 225 g de mangue verte, pelée, dénoyautée et tranchée. Parsemez seulement de coriandre ; supprimez la menthe fraîche.

Soupe de melon d'hiver aux shiitakes
Remplacez les fleurs de lis par 115 g de shiitakes séchés, mis à tremper dans l'eau 20 min. Égouttez en pressant ; ôtez les pieds et émincez les shiitakes avant de les plonger dans le bouillon en même temps que le melon d'hiver.



Variantes

Soupe cambodgienne au poisson

Recette de base p. 70

Soupe au poisson et à la mangue
Remplacez l'ananas et les pousses de bambou par 1 mangue mûre, mais ferme, pelée et émincée. Ajoutez dans le bouillon avec la pâte de tamarin et les piments.

Soupe aux crevettes
Remplacez le poisson par 900 g de crevettes. Décortiquez-les et plongez-les dans la marinade, puis dans le bouillon. Suivez ensuite la recette de base.

Soupe au porc
Remplacez le poisson par 550 g de porc désossé, coupé en fines lamelles, puis plongé dans la marinade. Suivez ensuite la recette de base.

Soupe au poulet
Remplacez le poisson par 550 g de blanc de poulet, coupé en fines lamelles, puis plongé dans la marinade. Suivez ensuite la recette de base.

Soupe au tofu
Remplacez le poisson par 225 g de tofu, rincé et égoutté. Coupez-le en petits dés que vous mettez à mariner (les végétariens peuvent remplacer le nuoc-mâm par de la sauce soja). Plongez ensuite le tofu dans le bouillon en même temps que la pâte de tamarin.



Variantes

Laksa de Singapour

Recette de base p. 73

Laksa de Singapour aux haricots serpents et aux pousses de bambou
Remplacez les échalotes frites, les clams et les pousses de soja par 170 g de haricots serpents, coupés en tronçons, et 115 g de pousses de bambou, mis revenir dans le wok 6 à 8 min avant d'y ajouter les crustacés.

Laksa végétarien
Supprimez les crevettes séchées et la pâte de crevettes. Remplacez le fond de volaille par un bouillon de légumes et 3 c. à s. de sauce soja, les crustacés par des haricots serpents, des pousses de bambou et des dés de tomate.

Laksa au poulet
Remplacez les saint-jacques et les clams par 2 blancs de poulet, émincés, enduits de pâte d'épices, avant d'ajouter le lait de coco et le fond de volaille.

Laksa au tofu et aux champignons shiitakes
Remplacez les saint-jacques par 225 g de dés de tofu et les clams par 130 g de shiitakes séchés, mis à tremper 20 min, pressés et coupés en morceaux.

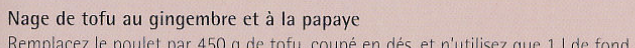
Laksa à la noix de coco et à l'ananas
Supprimez les échalotes frites. Remplacez la menthe par de la coriandre, avec 2 à 3 c. à s. de noix de coco grillée et 2 ou 3 tranches d'ananas frais, coupées en dés. Arrosez d'huile pimentée et de sauce soja sucrée.



Variantes

Nage philippine de poulet au gingembre et à la papaye

Recette de base p. 74



Nage de tofu au gingembre et à la papaye
Remplacez le poulet par 450 g de tofu, coupé en dés, et n'utilisez que 1 l de fond de volaille. Faites mijoter le bouillon 25 à 30 min seulement ; assaisonnez-le à votre convenance, puis plongez-y la papaye et les feuilles de piment.

Nage de porc au gingembre et à la papaye
Remplacez le poulet par 450 g de viande de porc maigre, coupée en fines tranches. Dans le wok, faites revenir la viande avec les piments et mouillez avec 1 l de fond de volaille relevé de nuoc-mâm. Laissez mijoter le bouillon 40 min seulement.

Nage de crevettes au gingembre et à la papaye
Supprimez le poulet. Portez à ébullition 1 l de fond de volaille. Laissez mijoter 40 min. Plongez-y la papaye et, 5 min plus tard, ajoutez 255 g de crevettes, décortiquées et nettoyées, que vous laissez cuire 5 à 10 min.

Nage de poulet à la citronnelle et à la mangue verte
Ajoutez au mélange huile-piments 4 tiges de citronnelle, pelées, coupées, puis légèrement écrasées. Remplacez la papaye verte par de la mangue verte, râpée.

Soupe végétarienne au gingembre et à la papaye
Utilisez du bouillon de légumes et remplacez le nuoc-mâm par de la sauce soja.



Variantes

Soupe indonésienne au potiron, haricots et pousses de bambou

Recette de base p. 77

Soupe cambodgienne aux épinards, haricots et pousses de bambou
Remplacez le gingembre par 45 g chacun de galanga et de curcuma frais, pelés et coupés en dés. Supprimez le potiron et doublez les proportions de haricots serpents. Faites mijoter les légumes 10 min, puis ajoutez-y 170 g d'épinards et laissez cuire 5 min de plus.

Soupe philippine au porc, haricots, pousses de bambou et citron vert
Doublez les proportions de gingembre et remplacez le potiron par 170 g de porc, coupé en lamelles et mis à revenir 2 à 3 min avec la pâte d'épices, puis ajoutez-y les haricots, le lait de coco et le jus de 2 calamondins.

Soupe au tofu, haricots et pousses de bambou
Remplacez le potiron par 170 g de dés de tofu. Parsemez de coriandre ciselée et de noix de coco. Servez accompagné de quartiers de citron vert.

Soupe à la courge musquée et aux haricots
Remplacez le potiron par de la courge musquée, sans les pousses de bambou.

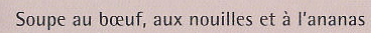
Soupe au potiron, haricots et crevettes
Remplacez les pousses de bambou par 170 g de crevettes décortiquées. Relevez le lait de coco de 2 c. à s. de nuoc-mâm et 2 c. à s. de sauce soja.



Variantes

Soupe vietnamienne au bœuf et aux nouilles

Recette de base p. 78



Soupe au bœuf, aux nouilles et à l'ananas
Remplacez les pousses de soja par des dés d'ananas. Arrosez de 1 à 2 c. à s. d'huile pimentée et de 1 à 2 c. à s. de sauce soja sucrée. Supprimez la sauce hoisin et le citron vert.

Soupe au bœuf, aux nouilles et à la noix de coco fraîche
Remplacez les pousses de soja par la chair de ½ noix de coco fraîche, râpée.

Soupe au bœuf, aux nouilles, aux crevettes et au concombre
Pendant la préparation des nouilles, faites pocher 225 g de crevettes fraîches, décortiquées et nettoyées, dans le bouillon. Remplacez les pousses de soja par ½ concombre, pelé, épépiné et coupé en allumettes.

Soupe au poulet et aux nouilles
Remplacez la queue et le jarret de bœuf par 1 poulet. Laissez mijoter le bouillon 1 h 30. Émiettez la chair du poulet, en remplacement des lamelles de bœuf.

Soupe végétarienne aux nouilles et au tofu
Préparez le bouillon sans la queue et le jarret de bœuf, ni le nuoc-mâm. Rincez 1 bloc de tofu de 225 g, essuyez-le et coupez-le en trois (150 g environ). Dans une sauteuse, faites-le revenir dans un peu d'huile, puis coupez-le en tranches fines, en remplacement des lamelles de bœuf.



Variantes

Soupe chinoise aux raviolis

Recette de base p. 81

Soupe aux raviolis et aux fleurs de lis
Faites tremper 30 g de fleurs de lis séchées 20 min dans l'eau chaude. Égouttez et essuyez. Attachez les fleurs et plongez-les dans le bouillon.

Soupe aux raviolis et aux shiitakes
Faites tremper 115 g de shiitakes 20 min dans l'eau tiède. Égouttez, nettoyez et coupez les champignons en deux dans la longueur. Ajoutez dans le bouillon.

Soupe aux raviolis et au gingembre
Ajoutez au bouillon 45 g de gingembre frais, pelé et émincé.

Soupe aux raviolis, à la citronnelle et à la coriandre
Ajoutez au bouillon 2 tiges de citronnelle, coupées en deux et écrasées, et un peu de coriandre fraîche, ciselée.

Soupe aux raviolis et aux nouilles
Faites cuire 170 g de nouilles aux œufs 3 min dans l'eau bouillante. Égouttez et répartissez dans des bols. Arrosez de soupe et servez sans attendre.

Soupe végétarienne aux raviolis
Remplacez le porc et les crevettes de la farce par 225 g de dés de tofu, et le fond de volaille par du bouillon de légumes.



Variantes

Soupe japonaise de miso au tofu

Recette de base p. 82

Soupe de miso au wakame
Remplacez le tofu par 100 g de wakame, mis à tremper 30 min, puis égoutté.

Soupe japonaise de miso aux shiitakes
Remplacez le tofu par 130 g de shiitakes séchés, préalablement mis à tremper dans l'eau 20 min, puis égouttés, nettoyés et coupés en quartiers.

Soupe japonaise de miso aux haricots verts
Remplacez le tofu par des haricots verts, équeutés et coupés en petits tronçons. Faites cuire 10 min environ dans le bouillon, pour qu'ils soient tendres à souhait.

Soupe coréenne de pâte de soja à l'huile de sésame
Remplacez la pâte de miso par de la pâte de soja coréenne *(toenjang)*. Servez dans des bols et arrosez chaque portion d'un trait d'huile de sésame.

Soupe coréenne de pâte de soja à l'huile pimentée
Suivez la recette précédente, en remplaçant l'huile de sésame par de l'huile pimentée. Parsemez de coriandre ciselée.

Soupe japonaise de miso rouge aux oignons verts
Remplacez la pâte de miso blanche par de la pâte de miso rouge. Supprimez le tofu. Avant de servir, parsemez de 4 à 6 oignons verts, pelés et émincés.



Variantes

Soupe thaïe épicée aux crevettes

Recette de base p. 85

Soupe épicée aux crevettes, à la tomate et à la coriandre
Plongez 225 g de tomates cerises dans le bouillon, 5 min avant d'y ajouter les crevettes. Remplacez le basilic par de la coriandre fraîche, ciselée.

Soupe épicée aux crevettes et aux pousses de soja fraîches
Répartissez 170 g de pousses de soja dans des bols et recouvrez de soupe.

Soupe épicée aux crevettes et à l'ananas
Plongez 225 g d'ananas frais (pelé, débarrassé de son cœur dur et coupé en dés) dans le bouillon, 5 min avant d'y ajouter les crevettes.

Soupe épicée aux crevettes et au citron vert
Supprimez les feuilles de kaffir. Servez la soupe accompagnée de 2 citrons verts, coupés en quartiers. Agrémentez d'un peu de jus de citron vert.

Soupe épicée aux crevettes et aux coquilles Saint-Jacques
Plongez 225 g de petites coquilles Saint-Jacques fraîches dans le bouillon, juste avant d'y ajouter les crevettes.

Soupe épicée aux crevettes et au porc
Plongez 170 g de filet de porc, coupé en fines lamelles, dans le bouillon, 10 min avant d'y ajouter les crevettes.

Variantes

Soupe coréenne au kimchi

Recette de base p. 86

Soupe au kimchi et au tofu
Après avoir fait mijoter le bouillon, plongez-y 225 g de tofu, coupé en dés. Laissez cuire 5 min, puis servez sans attendre.

Soupe au kimchi et aux nouilles
Faites cuire dans l'eau bouillante 225 g de nouilles aux œufs ou au blé 2 min environ. Égouttez, répartissez dans des bols, recouvrez de soupe et servez.

Soupe au kimchi, au poulet et au citron
Plongez 2 blancs de poulet dans le bouillon avant de le faire mijoter. Après 30 min de cuisson, émiettez le poulet et répartissez-le dans des bols. Recouvrez de soupe et servez accompagné de quartiers de citron.

Soupe au kimchi, au poisson et à la coriandre
Après avoir fait mijoter le bouillon 30 min environ, plongez-y 4 filets de poisson et laissez cuire 4 à 5 min. Répartissez le poisson émietté dans des bols, recouvrez de soupe et parsemez de coriandre fraîche, ciselée.

Soupe au kimchi, au bœuf et aux oignons verts
Après avoir fait mijoter le bouillon 30 min environ, plongez-y 170 g de filet de bœuf et laissez cuire 8 à 10 min. Sortez du bouillon, émincez et répartissez dans des bols. Recouvrez de soupe et parsemez de 2 oignons verts, émincés.

Riz, nouilles sautées et rouleaux de printemps

Le riz sous toutes ses formes – qu'il soit cuit à la vapeur, frit, ou réduit en farine et utilisé pour la confection de pâtes, de quenelles, de pain ou de rouleaux de printemps – constitue la base de l'alimentation des Asiatiques. Les nouilles – aux œufs ou au blé – sont aussi très prisées.







Riz gluant

Pour 4 personnes

Le riz gluant doit être trempé relativement longtemps avant d'être cuit à la vapeur dans un panier en bambou. Il est consommé seul, avec des sauces, ou en accompagnement de plats légers ou végétariens. Le riz gluant se vend dans certains supermarchés et dans tous les magasins exotiques.

340 g de riz blanc gluant
1 panier de cuisson en bambou
1 pièce de mousseline

Mettez le riz à tremper 6 h environ dans un grand saladier rempli d'eau. Égouttez, puis rincez et égouttez à nouveau. Remplissez d'eau, au tiers de sa hauteur, un wok ou une casserole à fond épais. Disposez dessus un panier de cuisson en bambou muni de son couvercle, puis portez l'eau à ébullition. Découvrez le panier de cuisson et garnissez-en le fond d'une pièce de mousseline humide. Déposez le riz au centre du tissu et étalez-le légèrement sur les côtés. Repliez les bords du tissu par-dessus le riz. Replacez le couvercle du panier et faites cuire le riz à la vapeur 25 min environ ; il doit être tendre, tout en restant ferme.

Voir variantes p. 118

Riz malais à la noix de coco et au curcuma

Pour 4 personnes

Ce riz malais, qui doit sa belle couleur jaune vif au curcuma qui l'agrémente, est généralement servi lors de festivités. Il peut être préparé avec du riz standard, selon la méthode traditionnelle de cuisson par absorption.

- 2 à 3 c. à s. d'huile de sésame ou d'une autre huile végétale
- 2 à 3 échalotes d'Asie, pelées et finement émincées
- 2 gousses d'ail, pelées et finement émincées
- 450 g de riz blanc long grain, rincé dans plusieurs eaux et égoutté
- 1 boîte de lait de coco nature
- 45 cl d'eau
- 2 c. à c. de curcuma en poudre
- 3 ou 4 feuilles de curry frais
- ½ c. à c. de sel et de poivre noir, fraîchement moulu
- 2 piments rouges frais, débarrassés de leurs tiges, épépinés et finement émincés

Dans une grande casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les échalotes et l'ail à revenir. Dès que mélange est doré, ajoutez-y le riz et remuez bien, pour l'enduire uniformément de matière grasse. Mouillez avec le lait de coco et l'eau, saupoudrez de curcuma, ajoutez le curry, puis salez et poivrez. Portez à ébullition. Au premier bouillon, baissez le feu et laissez mijoter à couvert 15 à 20 min, jusqu'à absorption du liquide.

Sortez la casserole du feu et réservez 10 min, pour permettre au riz de continuer de cuire dans le contenant fermé. Égrenez le riz à la fourchette et relevez-le de piments rouges émincés avant de servir.

Voir variantes p. 119





Riz philippin frit au chorizo et aux œufs

Pour 4 personnes

Ce plat – un grand classique de la cuisine philippine – est souvent servi au petit déjeuner. C'est une excellente manière de recycler des restes de riz. Délicieux seul, il accompagne aussi bien la viande que la volaille. Si vous n'avez pas de restes de riz, faites-en cuire 225 g la veille et conservez-le au frais jusqu'à utilisation.

1 à 2 c. à s. d'huile de palme ou d'arachide
2 ou 3 gousses d'ail, pelées et écrasées
450 g de riz long grain, cuit
1 à 2 c. à s. de nuoc-mâm
Sel et poivre noir, fraîchement moulu

Pour la garniture
2 à 3 c. à s. d'huile végétale
2 chorizos entiers, tranchés en biseau
4 œufs
4 à 6 c. à s. de vinaigre de coco

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail à revenir. Lorsqu'il est bien doré, ajoutez le riz, que vous aurez préalablement égrené, ainsi que le nuoc-mâm. Salez, si nécessaire (le nuoc-mâm l'est déjà), et poivrez, puis éteignez le feu et couvrez la casserole pour garder le riz au chaud.

Dans une poêle à fond épais, faites chauffer 1 c. à s. d'huile et mettez-y le chorizo à revenir sur les deux faces ; il doit être croustillant. Égouttez sur du papier absorbant. Dans une autre poêle, faites chauffer le reste de l'huile et mettez-y les œufs à frire, en veillant à ce que le jaune reste bien moelleux. Servez le riz dans des assiettes individuelles. Surmontez chaque portion d'un œuf sur le plat et garnissez de quelques rondelles de chorizo bien croustillant. Arrosez d'un trait de vinaigre de coco.

Voir variantes p. 120

Riz indonésien frit à la sauce soja sucrée

Pour 4 personnes

Véritable plat national en Indonésie, ce riz frit est servi aussi bien par les marchands ambulants officiant dans les rues et sur les marchés que dans les meilleurs restaurants. Il permet d'utiliser les restes de riz cuit.

3 c. à s. d'huile végétale
4 échalotes d'Asie, finement émincées
4 gousses d'ail, finement émincées
3 ou 4 piments rouges frais, débarrassés de leurs tiges, épépinés et finement émincés
3 c. à s. de sauce soja indonésienne sucrée
1 c. à s. de purée de tomates
350 g de riz long grain, cuit
4 œufs
½ concombre, pelé, coupé en deux dans la longueur, épépiné et coupé en bâtonnets épais

Dans un wok, faites chauffer 2 c. à s. d'huile et mettez-y les échalotes, l'ail et les piments à revenir. Quand ils sont bien colorés, ajoutez la sauce soja sucrée et la purée de tomates, et poursuivez la cuisson 2 min ; vous devez obtenir une sauce un peu épaisse. Ajoutez le riz cuit et laissez rissoler le tout 5 min environ ; le riz doit être chaud et bien parfumé. Dans une poêle, faites chauffer le reste d'huile et cassez-y les œufs ; les blancs doivent être cuits et les jaunes rester souples.

Répartissez le riz en quatre portions, puis tassez chacune d'elles dans un bol assez profond. Renversez le bol sur une assiette, puis découvrez le monticule de riz. Garnissez celui-ci d'un œuf sur le plat et de bâtonnets de concombre. Répétez l'opération pour les autres portions.

Voir variantes p. 121





Bouillie de riz japonaise au thé vert

Pour 4 à 6 personnes

Très prisée en Asie, la bouillie de riz est souvent servie au petit déjeuner ou comme en-cas. La préparation de base accompagne généralement les restes ou des plats typiquement familiaux, tels les saucisses piquantes ou le poisson salé ou mariné.

1½ l d'eau
3 à 4 c. à s. de feuilles de thé vert
225 g de riz à grain court
1 à 2 c. à s. d'huile de sésame
Sauce soja

Dans une grande casserole, portez l'eau à ébullition. Plongez-y les feuilles de thé, éteignez le feu et laissez infuser 5 min. Passez le thé dans une autre casserole et portez-le à ébullition. Versez-y le riz (non rincé, pour conserver l'amidon qui donnera sa consistance à la préparation), puis réduisez le feu et laissez mijoter 1 h 30 environ, à couvert et à très petit feu ; le riz doit former une bouillie.

Servez dans des bols individuels. Arrosez chaque portion d'huile de sésame et de sauce soja, à votre convenance.

Voir variantes p. 122

Nouilles sautées à la thaïlandaise

Pour 2 ou 3 personnes

Ce classique de la cuisine thaïe est proposé tant par les marchands ambulants que dans les cafés et les restaurants. Les crevettes séchées se trouvent dans les magasins asiatiques.

225 g de petits vermicelles de riz séchés ou d'autres pâtes de votre choix
2 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de sucre de palme ou de sucre en poudre
2 à 3 c. à c. de pâte de tamarin
2 c. à s. d'huile de sésame, d'arachide ou de noix de coco
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
130 g de crevettes séchées
225 g de tofu, rincé, égoutté et finement tranché
30 cl de bouillon de légumes ou de fond de volaille
2 œufs
2 oignons verts, pelés et coupés en lamelles
170 g de pousses de soja, rincées et égouttées
2 citrons verts

Mettez les vermicelles à tremper dans un grand bol d'eau tiède 30 min environ ; ils doivent être souples et se plier facilement. Égouttez et réservez. Dans un petit bol, mélangez le nuoc-mâm, le sucre et la pâte de tamarin, jusqu'à dissolution complète du sucre. Réservez. Dans un wok, faites chauffer la moitié de l'huile et mettez-y l'ail à revenir. Lorsqu'il est odorant, ajoutez les crevettes séchées et le tofu, puis les vermicelles. Mouillez avec le bouillon. Remuez jusqu'à absorption du liquide. Incorporez le mélange au tamarin et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les nouilles soient croustillantes. Dans une poêle, faites chauffer le reste de l'huile et cassez-y les œufs. À l'aide d'une cuillère en bois, mélangez un peu les jaunes avec les blancs, comme pour faire un œuf sur le plat aplati. Lorsque les œufs sont cuits, émincez-les finement. Répartissez les vermicelles dans des bols. Garnissez d'œuf cuit haché, d'oignon vert émincé et de pousses de soja. Servez accompagné de quartiers ou de rondelles de citron.

Voir variantes p. 123





Nouilles sautées aux œufs à la singapourienne

Pour 4 personnes

Ce plat de nouilles sautées est particulièrement prisé des Singapouriens, notamment des membres de la communauté chinoise. Il constitue de fait un plat unique idéal. Tous les marchands ambulants du pays – malais, indiens ou chinois – en proposent.

2 à 3 c. à s. d'huile végétale
3 gousses d'ail, pelées et finement émincées
115 g de filet de porc, coupé en allumettes
225 g de filets de poisson frais (du type mérou, vivaneau ou truite), coupés en petits dés
115 g de crevettes fraîches, décortiquées et nettoyées
2 petits encornets, avec leurs tentacules, nettoyés et coupés en lamelles
30 cl de fond de volaille
450 g de nouilles aux œufs fraîches
6 longues feuilles de chou chinois, émincées
1 carotte, pelée et râpée
4 c. à s. de sauce soja
Poivre noir, fraîchement moulu
1 petit bouquet de coriandre fraîche, grossièrement hachée

Dans un wok, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail à revenir. Dès qu'il est odorant, ajoutez-y le porc, le poisson, les crevettes et les encornets, en remuant constamment pendant 1 min environ. Mouillez avec le bouillon et portez le tout à ébullition, pour faire réduire le liquide de cuisson. Au premier bouillon, ajoutez les nouilles et remuez bien, puis incorporez le chou émincé et la carotte râpée, ainsi que la sauce soja. Le liquide de cuisson doit être très réduit, à ce stade. Poivrez, agrémentez de coriandre et répartissez dans des bols.

Voir variantes p. 124

Nouilles soba à la japonaise et shiitakes

Pour 4 personnes

Les nouilles soba sont à base de farine de sarrasin. Elles sont disponibles fraîches ou séchées dans la plupart des supermarchés exotiques. Ce plat peut être réalisé avec des shiitakes frais ou séchés.

225 g de nouilles soba séchées
3 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de mirin
2 c. à s. de saké
1 c. à s. de sucre de palme
  ou de sucre en poudre
1 c. à s. d'huile de sésame
225 g de shiitakes frais, nettoyés
  et finement émincés
2 oignons verts, nettoyés et finement émincés
30 g de gingembre frais, pelé et coupé
  en fines lamelles

Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les nouilles. Laissez-les cuire 2 à 3 min, en les détachant les unes des autres avec des baguettes ; elles doivent être tendres, mais avoir de la tenue. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.

Dans un bol, mélangez la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre, jusqu'à dissolution complète du sucre. Réservez. Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y les champignons à revenir 2 min. Ajoutez les nouilles, que vous arrosez du mélange à la sauce soja. Laissez rissoler les nouilles, en remuant constamment, de manière qu'elles soient bien imprégnées de tous les ingrédients. Garnissez d'oignon vert et de gingembre frais.

Voir variantes p. 125



Rouleaux de printemps vietnamiens au potiron et au tofu

Pour 4 ou 5 personnes

Voici une spécialité vietnamienne extrêmement conviviale : il faut mettre les ingrédients et les feuilles de riz sur la table, afin que les convives puissent préparer eux-mêmes leurs rouleaux de printemps. Variez les ingrédients et les sauces selon les saisons.

2 c. à s. d'huile de sésame ou d'arachide
170 g de tofu, rincé et essuyé
2 gousses d'ail, finement émincées
4 échalotes d'Asie, coupées en deux et émincées
340 g de potiron, épépiné, pelé et coupé en fins bâtonnets
1 carotte, pelée et coupée en fins bâtonnets
1 c. à s. de sauce soja
10 cl d'eau
Sel
3 ou 4 piments verts frais, épépinés et émincés
1 cœur de laitue, lavé et coupé en chiffonnade
1 bouquet de basilic frais
115 g de cacahuètes grillées, concassées
10 cl de sauce hoisin
20 feuilles de riz
6 c. à s. de sauce vietnamienne (p. 57)

Faites chauffer une poêle que vous aurez préalablement huilée et mettez-y le bloc de tofu à revenir sur ses deux faces. Disposez-le sur une planche et découpez-le en fines lamelles. Dans la même poêle, faites chauffer le reste d'huile et mettez-y l'ail et les échalotes à revenir. Ajoutez le potiron et la carotte, puis arrosez de sauce soja et d'eau. Salez très légèrement et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais pas mous. Pendant ce temps, disposez le tofu, les piments, la laitue, le basilic, les cacahuètes et la sauce hoisin dans divers plats de service, que vous mettrez à la disposition des convives. Posez également à table un saladier d'eau chaude (ou des petits saladiers individuels, pour chaque convive), ainsi qu'une pile de feuilles de riz.



Préparez les rouleaux de printemps – Trempez une feuille de riz quelques secondes dans l'eau chaude, puis posez-la à plat sur la table ou sur une planche. Garnissez-la ensuite, légèrement en décalé par rapport au centre, d'un peu de laitue, du mélange au potiron et de quelques copeaux de piments. Arrosez d'un peu de sauce hoisin, agrémentez d'une pincée de feuilles de basilic et d'un peu de cacahuètes grillées. Ramenez le plus petit bord de la feuille de riz par-dessus la garniture, repliez ensuite les bords latéraux vers l'intérieur, puis roulez le tout sur lui-même, pour former un cylindre. Dégustez avec la sauce vietnamienne.

Voir variantes p. 126



Rouleaux de printemps chinois aux pousses de soja

Pour 4 personnes

Traditionnellement, on préparait ces rouleaux pour fêter les récoltes du printemps ; ils étaient garnis de légumes frais.

Pour la sauce
2 c. à s. de vinaigre de riz blanc ou noir
3 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de gingembre frais, râpé

1 à 2 c. à s. d'huile végétale
225 g de pousses de soja fraîches, rincées et égouttées
2 carottes, pelées et coupées en fine julienne
1 poireau, nettoyé et coupé en fine julienne
130 g de pousses de bambou en conserve, égouttées et finement émincées
170 g de champignons de Paris, frais ou en conserve, finement émincés
1 c. à c. de sel
1 à 2 c. à c. de sucre
1 à 2 c. à s. de sauce soja
Poivre noir, fraîchement moulu
20 feuilles de riz
Huile végétale

Dans un bol, mélangez le vinaigre et la sauce soja. Ajoutez-y le gingembre et réservez 1 à 2 h. Dans un wok, faites chauffer de l'huile et mettez-y les légumes à revenir 2 min. Ajoutez le sel, le sucre, la sauce soja et le poivre, et poursuivez la cuisson 1 à 2 min. Sortez du feu et laissez refroidir. Posez 1 feuille de riz sur le plan de travail et déposez-y 2 c. à c. de garniture à 5 cm du bord le plus proche de vous. Ramenez ce bord par-dessus la garniture, repliez les extrémités latérales vers l'intérieur, puis roulez pour former un cylindre. Scellez le dernier bord en humectant la pâte. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire. Réservez sous un torchon humide. Dans un wok, faites chauffer assez d'huile pour faire frire les nems, en plusieurs lots, 2 à 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez bien chaud, avec la sauce d'accompagnement.

Voir variantes p. 127



Variantes

Riz gluant

Recette de base p. 99

Riz noir gluant
Remplacez le riz blanc gluant par du riz noir gluant.

Boulettes de riz gluant à la sauce soja
Faites cuire le riz et laissez-le refroidir. Formez des petites boulettes. Servez à l'apéritif ou en en-cas, accompagné de sauce soja.

Gâteaux de riz gluant à la sauce vietnamienne et aux piments
Préparez les boulettes de riz comme indiqué ci-dessus. Servez avec la sauce vietnamienne (p. 57) et quelques lamelles de piments verts frais.

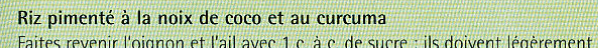
Riz gluant à la noix de coco
Dans une casserole à fond épais, faites chauffer 40 cl de lait de coco et 25 cl de fond de volaille. Versez-y 225 g de riz gluant, préalablement mis à tremper et égoutté. Remuez une fois, après avoir salé légèrement, puis laissez mijoter 25 min, jusqu'à absorption totale du liquide. Réservez à couvert 10 min.

Bouillie de riz gluant parfumé
Dans une casserole à fond épais, portez à ébullition 1 l d'eau additionnée de 30 g de gingembre pelé et râpé, 1 bâton de cannelle et ½ c. à c. de sel. Versez-y 225 g de riz gluant, préalablement mis à tremper et égoutté, puis laissez mijoter 45 min. Dégustez au petit déjeuner, avec des restes de viande.

Variantes

Riz malais à la noix et de coco et au curcuma

Recette de base p. 100



Riz pimenté à la noix de coco et au curcuma
Faites revenir l'oignon et l'ail avec 1 c. à c. de sucre ; ils doivent légèrement caraméliser. Ajoutez 1 à 2 c. à c. de curcuma en poudre, selon votre goût. Supprimez les feuilles de curry.

Riz à la noix de coco, au cumin et aux graines de coriandre
Faites griller 1 c. à c. de graines de cumin et 1 c. à c. de graines de coriandre à la poêle sèche. Lorsque les épices sont bien odorantes, réduisez-les en poudre et ajoutez-les au riz, avec le curcuma moulu.

Riz à la noix de coco et au gingembre
Ajoutez au mélange ail-oignon 30 g de gingembre frais, pelé et râpé. Supprimez le curcuma et les feuilles de curry.

Riz aux deux cocos
Faites griller 170 g de copeaux de noix de coco ; ils doivent être bien dorés. Ajoutez au riz, juste avant de servir. Supprimez les piments.

Riz à la noix de coco, à la coriandre et à la menthe
Ciselez finement un peu de coriandre et de menthe fraîches. Ajoutez au riz, juste avant de servir.



Variantes

Riz philippin frit au chorizo et aux œufs

Recette de base p. 103

Riz frit aux crevettes et aux œufs
Remplacez le chorizo par 225 g de crevettes, décortiquées et nettoyées, revenues dans 1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide.

Riz frit au porc, aux œufs et à la sauce malaise pimentée
Remplacez le chorizo par un reste de porc rôti ou grillé émietté. Servez accompagné de sauce malaise pimentée (p. 49).

Riz frit au poisson et aux oignons verts
Supprimez le chorizo et faites frire, en lieu et place, 4 à 8 petits poissons (type sardines). Vous pouvez aussi utiliser un reste de poisson grillé ou cuit au four, après l'avoir émietté ou coupé en morceaux. Disposez par-dessus le riz et parsemez de 2 oignons verts émincés. Servez accompagné de sauce malaise pimentée (p. 49) ou de vinaigre de coco.

Riz frit au bacon, aux œufs et aux oignons
Remplacez le chorizo par 6 tranches de bacon et 1 oignon finement émincé, revenu dans 1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide ; ils doivent être croustillants.

Riz frit végétarien, aux œufs, au gingembre et à la citronnelle
Supprimez le nuoc-mâm et le chorizo. Ajoutez à l'huile 30 g de gingembre frais, pelé et émincé, et 2 tiges de citronnelle, coupées en fine julienne.

Variantes

Riz indonésien frit à la sauce soja sucrée

Recette de base p. 104

Riz indonésien frit aux crevettes
Lorsque le mélange échalotes-ail est bien doré, ajoutez-y 225 g de crevettes fraîches, décortiquées et nettoyées. Incorporez le riz et mélangez 1 à 2 min.

Riz indonésien frit au tofu
Rincez et égouttez 225 g de tofu coupé en petits dés. Ajoutez au mélange échalotes-ail lorsque celui-ci est bien coloré.

Riz indonésien frit aux légumes confits
Pelez et coupez 1 carotte, 1 radis chinois et ½ concombre en allumettes. Arrosez de 3 à 4 c. à s. de vinaigre de riz, 1 c. à c. de sucre et 1 c. à c. de sel. Couvrez et laissez mariner 2 h avant de servir avec du riz.

Riz malais frit aux pousses de soja et à la sauce d'anchois
Remplacez la purée de tomates par 1 c. à s. de sauce d'anchois. Supprimez les œufs et le concombre. Faites revenir 225 g de pousses de soja fraîches dans un peu d'huile et parsemez-en le riz juste avant de servir.

Riz vietnamien frit au concombre et aux piments verts
Remplacez la sauce soja sucrée par de la sauce soja claire. Supprimez la purée de tomates et les œufs. Servez le riz accompagné de bâtonnets de concombre et de 4 piments verts, épépinés et coupés dans la longueur.



Variantes

Bouillie de riz japonaise au thé vert

Recette de base p. 107

Bouillie de riz japonaise au gingembre confit
Supprimez l'huile de sésame. Servez la bouillie accompagnée de gingembre confit, à votre convenance.

Bouillie de riz chinoise aux champignons de Paris et à la sauce d'huître
Supprimez le thé vert. Faites revenir 225 g de champignons, coupés en quatre, dans 1 à 2 c. à s. d'huile de sésame ou d'arachide. Parsemez-en le riz, puis agrémentez de sauce d'huître du commerce.

Bouillie de riz jaune coréenne aux graines de sésame grillées
Supprimez le thé vert. Faites cuire le riz avec 1 belle pincée de safran. Parsemez-le de 2 c. à s. de graines de sésame grillées, juste avant de servir.

Bouillie de riz philippine au chorizo, aux oignons verts et au vinaigre de coco
Supprimez le thé vert. Faites revenir 1 à 2 chorizos finement émincés dans 1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide. Parsemez le riz de chorizo et de 3 oignons verts, finement émincés. Arrosez d'un trait de vinaigre de coco.

Bouillie de riz vietnamienne au poisson et à la sauce pimentée
Supprimez le thé vert. Disposez par-dessus le riz 4 filets de poisson frais, frits ou cuits à la vapeur. Servez avec de la sauce vietnamienne (p. 57).

Variantes

Nouilles sautées à la thaïlandaise

Recette de base p. 108

Nouilles sautées aux crevettes
Faites blanchir 225 g de crevettes fraîches, décortiquées. Ajoutez aux nouilles avec le nuoc-mâm. Supprimez le soja. Parsemez de coriandre fraîche avant de servir.

Nouilles sautées au ketchup
Ajoutez au mélange pâte de tamarin-nuoc-mâm 1 à 2 c. à s. de ketchup. Supprimez le sucre et les pousses de soja.

Nouilles sautées pimentées
Ajoutez à la préparation 2 piments frais, épépinés et finement émincés. Parsemez de coriandre finement ciselée avant de servir.

Nouilles sautées végétariennes
Supprimez les crevettes séchées. Remplacez le fond de volaille par du bouillon de légumes. Ajoutez à la préparation 30 g de gingembre, finement râpé, 2 piments, épépinés et finement émincés, et un peu d'ail écrasé.

Nouilles sautées au tofu mariné
Supprimez les œufs et le soja, et n'utilisez que 225 g de tofu, coupé en petits dés. Mélangez 1 c. à s. d'huile de sésame, 2 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. de miel et 1 c. à c. de piment en poudre, et mettez-y le tofu à mariner 30 min. Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y le tofu à revenir. Parsemez-en les nouilles.



Variantes

Nouilles sautées aux œufs à la singapourienne

Recette de base p. 111

Nouilles sautées au poulet et au chorizo
Remplacez le porc, le poisson et les crustacés par 2 blancs de poulet émincés et par 1 chorizo finement tranché. Suivez ensuite la recette de base.

Nouilles sautées au porc, aux crevettes et aux pousses de soja
Supprimez les filets de poisson, l'encornet et les feuilles de chou. Utilisez 225 g de porc et autant de crevettes. Ajoutez 170 g de pousses de soja fraîches juste avant de servir.

Nouilles sautées aux crevettes, aux encornets et aux coquilles Saint-Jacques
Supprimez les filets de poisson, le porc et les carottes. Ajoutez 115 g de crevettes et 225 g de saint-jacques.

Nouilles sautées au porc, au poulet et aux shiitakes
Remplacez le porc et les crustacés par 2 blancs de poulet. Ajoutez au porc et au poulet sauté 225 g de shiitakes, préalablement mis à tremper et rincés.

Nouilles végétariennes au tofu
Remplacez le porc, les crevettes et le poulpe par 340 g de tofu, rincé et coupé en petits dés. Remplacez le fond de volaille par du bouillon de légumes et les nouilles aux œufs par des nouilles au riz.

Variantes

Nouilles soba à la japonaise et shiitakes



Recette de base p. 112

Nouilles soba aux pousses de soja
Remplacez les champignons par des pousses de soja, que vous ajoutez à la préparation juste avant de servir.

Nouilles soba au radis chinois
Remplacez les champignons par 115 g de radis chinois, pelé et coupé en allumettes.

Nouilles soba au wasabi
Supprimez les champignons. Ajoutez au mélange sauce soja-mirin 2 c. à s. de wasabi finement râpé.

Nouilles soba à l'ail et au gingembre
Supprimez les champignons. Faires revenir 30 g de gingembre, pelé et râpé, et 2 gousses d'ail, dans l'huile.

Nouilles soba au thé vert et aux piments
Supprimez les champignons. Ajoutez au mélange sauce soja-mirin 1 piment, épépiné et finement émincé. Utilisez des nouilles soba au thé vert (appelées *chasoba*, dans les magasins exotiques).

Variantes

Rouleaux de printemps vietnamiens au potiron et au tofu

Recette de base p. 114

Rouleaux de printemps au tofu et aux légumes confits
Supprimez le potiron, la carotte, les échalotes et l'ail. Pelez 2 carottes, 1 radis chinois et 1 petit concombre, et coupez-les en fins bâtonnets. Mélangez avec 3 à 4 c. à s. de riz ou de vinaigre de coco, 2 c. à s. de sucre et 1 c. à c. de sel. Faites mariner 2 h avant d'en garnir les feuilles de riz.

Rouleaux de printemps à la courge
Remplacez le potiron et la carotte par 450 g de courge, pelée et coupée en dés.

Rouleaux de printemps aux oignons verts et aux pousses de soja
Remplacez le potiron et la carotte par 6 à 8 oignons verts, finement émincés, et 225 g de pousses de soja.

Rouleaux de printemps aux crevettes épicées et au citron vert
Remplacez le tofu, la citrouille, la carotte et l'eau par 2 piments rouges ou verts, émincés, et 225 g de crevettes fraîches, décortiquées, que vous faites revenir. Agrémentez de sauce soja. Servez avec des quartiers de citron.

Poulet en feuilles de riz
Supprimez le tofu, le potiron et les carottes. Faites revenir 3 blancs de poulet, émincés, avec l'ail et les échalotes. Agrémentez de 3 c. à s. de sauce soja.

Variantes



Rouleaux de printemps chinois aux pousses de soja

Recette de base p. 117

Rouleaux de printemps chinois au porc
Émincez 225 g de filet de porc. Faites mariner 30 min dans 1 c. à s. de soja, 1 c. à s. de vinaigre et 2 c. à s. de fécule de maïs. Égouttez et faites revenir avant les légumes. Suivez ensuite la recette de base, en ajoutant la marinade à la sauce soja.

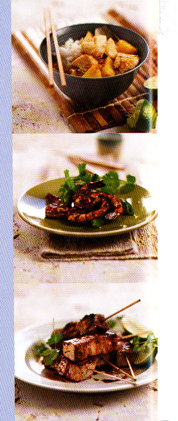
Rouleaux de printemps chinois aux crevettes
Dans un wok, faites chauffer l'huile et mettez-y 2 petites gousses d'ail, émincées, et 225 g de crevettes, décortiquées, à revenir, avant d'y ajouter les légumes.

Rouleaux de printemps philippins au vinaigre de coco
Dans un wok, faites frire un peu d'huile et mettez-y 2 petites gousses d'ail, émincées, et 30 g de gingembre, râpé, à revenir. Ajoutez 225 g de filet de porc, émincé, et 170 g de petites crevettes, décortiquées. Suivez la recette de base, en doublant la quantité de sauce soja. Servez accompagné de vinaigre de coco.

Rouleaux de printemps vietnamiens au crabe
Faites tremper 170 g de vermicelles transparents dans de l'eau chaude, 30 min environ ; ils doivent être bien tendres et se plier facilement. Égouttez et hachez grossièrement. Faites revenir les nouilles avec 225 g de chair de crabe (fraîche ou en conserve) dans le wok. Arrosez d'un peu de sauce soja. Servez accompagné de sauce vietnamienne (p. 57).

Poissons et crustacés

Longée par 63 000 km de côtes et sillonnée de très nombreuses rivières, l'Asie bénéficie d'une grande diversité de poissons d'eau douce et de mer, ainsi que de plusieurs sortes de crustacés. Symboles d'abondance et de prospérité, poissons et crustacés sont inclus dans la nourriture quotidienne – soupes, plats en sauce, plats de nouilles et de riz.



Ragoût indonésien de poisson et de caramboles

Pour 4 à 6 personnes

Comme la plupart des plats asiatiques en sauce, celui-ci se situe à mi-chemin entre un ragoût et une nage, et s'accompagne bien de nouilles ou de riz gluant. Choisissez des caramboles petites, mais fermes, qui apporteront un peu d'acidité à l'ensemble.

Pour la pâte d'épices
4 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 piments rouges frais, épépinés et coupés
2 gousses d'ail, hachées
30 g de galanga frais, pelé et émincé
30 g de curcuma frais, pelé et émincé
3 ou 4 noix de macadamia, concassées

2 c. à s. d'huile de palme ou de noix de coco
2 tiges de citronnelle, nettoyées et écrasées
30 g de gingembre frais, finement émincé
Environ 700 g de poisson (truite ou daurade), coupé en tranches épaisses
2 caramboles fermes, tranchées
Le jus de 1 ou 2 citrons verts
1 bouquet de basilic frais
1 citron vert, coupé en quartiers

Dans un mortier, pilez tous les ingrédients de la pâte d'épices, qui doit être épaisse. Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y la pâte d'épices à revenir. Lorsqu'elle est bien odorante, mouillez-la avec 70 cl d'eau et ajoutez la citronnelle et le gingembre. Portez à ébullition, sans cesser de remuer, réduisez le feu et laissez mijoter 10 min. Plongez le poisson dans la casserole ; ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Laissez mijoter 3 à 4 min, puis ajoutez les caramboles et le jus de citron vert. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min. Répartissez poisson et caramboles dans des bols, arrosez d'un peu de jus de cuisson, puis garnissez de basilic ciselé et de citron vert. Servez avec un bol de riz cuit à la vapeur, généreusement arrosé du liquide de cuisson restant.

Voir variantes p. 148

Poisson vietnamien étuvé à la bière

Pour 4 personnes

Ce plat peut être préparé avec du poisson ou des crustacés, ou les deux à la fois. On trouve sur les marchés du Viêt-nam de gros crabes se prêtant particulièrement à cette recette, que l'on peut réaliser sans peine, même pour une grande tablée.

2 poissons fermes entiers, d'environ 450 g chacun, vidés et nettoyés
Sel et poivre
4 oignons verts, nettoyés et émincés
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
2 piments rouges ou verts frais, épépinés et finement émincés
3 tiges de citronnelle, émincées
1 bouquet d'aneth frais, ciselé
1 bouquet de basilic frais, ciselé
1 bouquet de coriandre fraîche, ciselée
50 cl de bière
2 c. à s. de nuoc-mâm
Le jus de 1 citron

Frottez le poisson de sel et de poivre, et déposez-le dans un grand panier vapeur en bambou. Parsemez-le d'oignons verts, de gingembre, de piment, de citronnelle et d'herbes. Versez la bière dans la casserole qui servira de support au panier. Faites cuire le poisson 15 min.

Disposez le poisson sur un plat et réservez au chaud. Sortez les légumes et les herbes du panier de cuisson et faites-les bouillir dans la bière 2 à 3 min. Ajoutez le nuoc-mâm et le jus de citron, salez et poivrez à votre convenance, et versez dans un bol. Débarrassez le poisson de ses arêtes et, du bout des doigts ou à l'aide d'une fourchette, détachez-en des morceaux de chair. Dégustez après les avoir trempés dans la bière parfumée.

Voir variantes p. 149





Poisson à la cambodgienne, crème de coco

Pour 4 personnes

Voici un grand classique de la cuisine khmère, prisée dans tout le Cambodge. Le poisson cuit dans une crème de coco relevée de la traditionnelle pâte aux herbes cambodgienne. On le sert généralement avec du riz jasmin ou du pain frais croustillant (pour « saucer »), accompagné d'une salade verte.

80 cl de lait de coco nature
3 gros œufs
6 c. à s. de pâte aux herbes cambodgienne (p. 54)
1 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à c. de sucre de palme
1 kg de filets de poisson blanc frais, coupés en 8 morceaux
1 petit bouquet de coriandre fraîche, finement ciselée

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un bol, mélangez le lait de coco avec les œufs, la pâte aux herbes, le nuoc-mâm et le sucre, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Disposez le poisson dans un plat allant au four. Arrosez-le de la préparation précédente. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez pour 25 à 30 min.

Au sortir du four, parsemez de coriandre ciselée et servez sans attendre, accompagné de riz ou de tranches de pain frais croustillant.

Voir variantes p. 150

Curry de crevettes à la saïgonnaise

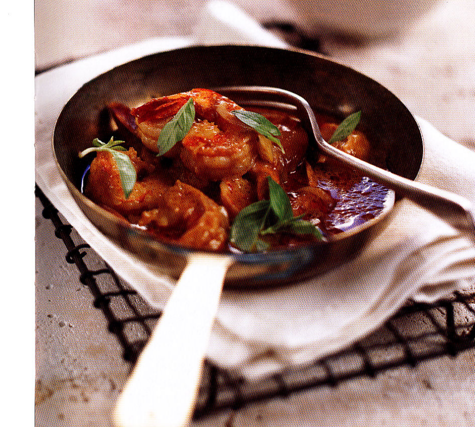
Pour 4 personnes

Il existe en Asie du Sud-Est de nombreuses variantes de ce délicieux curry à base de lait de coco. Dans le sud du Viêt-nam, où la cuisine a subi une très forte influence indienne, on le prépare avec de la poudre de curry indien.

30 g de gingembre frais, pelé et émincé
2 ou 3 gousses d'ail, émincées
3 c. à s. d'huile d'arachide
1 oignon, coupé en deux et finement émincé
2 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées
2 piments rouges ou verts frais, épépinés et finement émincés
1 c. à s. de sucre
2 c. à c. de pâte de crevettes
1 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de poudre de curry
50 cl de lait de coco
Le jus et le zeste de 1 citron vert
Sel
900 g de crevettes, décortiquées et nettoyées
1 petit bouquet de basilic frais
1 petit bouquet de coriandre fraîche, ciselée

Dans un mortier, pilez le gingembre et l'ail jusqu'à obtenir une pâte. Dans une casserole en terre cuite ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'oignon à dorer. Ajoutez l'ail et le gingembre, puis, lorsque le mélange est bien odorant, la citronnelle, les piments et le sucre. Poursuivez la cuisson 1 à 2 min, puis incorporez la pâte de crevettes, le nuoc-mâm et la poudre de curry. Mélangez bien pendant 1 à 2 min, pour que les saveurs se mêlent parfaitement. Mouillez alors avec le lait de coco et le jus de citron. Ajoutez encore le zeste de citron et mélangez. Portez à ébullition et laissez cuire à feu vif 2 à 3 min. Salez à votre convenance. Plongez les crevettes dans la préparation et laissez-les cuire 2 à 3 min ; elles doivent devenir opaques. Parsemez de basilic et de coriandre ciselée, puis servez sans attendre, avec de belles tranches de pain croustillant.

Voir variantes p. 151





Crevettes à la mode malaise, grillées au tamarin

Pour 2 à 4 personnes

Voici un grand classique de la cuisine malaise. Les locaux croquent les crevettes entières, avec la sauce au tamarin, puis recrachent les morceaux de carapace.

550 g de grosses crevettes
2 c. à s. de pâte de tamarin
2 c. à s. de sauce soja sucrée
1 c. à s. de sucre de palme
Poivre noir, fraîchement moulu
1 petit bouquet de coriandre fraîche, nettoyée
2 à 4 piments verts frais, épépinés et coupés en quatre dans la longueur

Nettoyez bien les crevettes, débarrassez-les de leurs pattes comme de leurs antennes, mais ne les décortiquez pas. Rincez-les, puis essuyez-les. Pratiquez une incision dans la carapace et la chair, à la courbure de la queue.

Dans un bol, mélangez la pâte de tamarin, la sauce soja, le sucre et le poivre noir. Enduisez les crevettes de cette préparation, en frottant au niveau des incisions pour mieux imprégner leur chair. Couvrez et laissez mariner 1 h.

Préparez les braises de charbon. Sortez les crevettes de leur marinade et disposez-les sur la grille de cuisson. Faites-les griller 3 min de chaque côté, en les badigeonnant régulièrement de marinade. Servez sans attendre, garni de coriandre et de piment.

Voir variantes p. 152

Crabe pimenté de Singapour

Pour 4 personnes

Cassez les coquilles de crabe, puis extrayez-en la chair, que vous dégusterez après l'avoir trempée dans la sauce. Accompagnez ce plat d'un bon pain croustillant, pour permettre à vos convives de « saucer ». À table, disposez des rince-doigts, ainsi que des bols, pour accueillir les morceaux de carcasse.

Pour la pâte d'épices
4 gousses d'ail, pelées et émincées
30 g de gingembre, pelé et émincé
4 piments rouges frais, épépinés et émincés

Huile végétale
4 crabes frais de belle taille, nettoyés et coupés en deux ou en quatre
2 c. à s. d'huile de sésame
2 à 3 c. à s. de sauce pimentée
3 c. à s. de ketchup
1 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sucre de palme
25 cl de fond de volaille ou d'eau
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
2 œufs, battus
2 oignons verts, nettoyés et finement émincés
1 petit bouquet de coriandre fraîche, finement émincée

Dans un mortier, pilez les épices jusqu'à former une pâte. Réservez. Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer suffisamment d'huile pour faire revenir les crabes. Égouttez-les soigneusement. Dans un autre wok, faites revenir la pâte d'épices dans l'huile de sésame. Lorsque le mélange est odorant, ajoutez la sauce pimentée, le ketchup, la sauce soja et le sucre. Plongez-y les crabes cuits et mélangez pour les enduire de sauce. Mouillez avec le fond de volaille ou l'eau, et portez le tout à ébullition. Au premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez. Ajoutez les œufs, en mélangeant bien pour lier la sauce. Servez sans attendre, après avoir parsemé d'oignons verts et de coriandre.

Voir variantes p. 153





Encornets farcis à la philippine

Pour 6 personnes

Ce savoureux plat traditionnel philippin – des petits encornets garnis d'une délicieuse farce au jambon et à la chapelure – traduit bien l'influence espagnole sur la cuisine locale.

16 petits encornets
1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide ou de palme
2 ou 3 échalotes d'Asie, pelées et finement émincées
2 ou 3 gousses d'ail, finement émincées
115 g de jambon serrano, finement émincé
1 à 2 c. à c. de paprika
1 petit bouquet de persil plat, ciselé (dont un peu pour la garniture)
6 à 8 tranches de pain blanc, sans la croûte, réduit en chapelure
30 cl de vin blanc sec
30 cl de fond de volaille
2 ou 3 feuilles de laurier

Videz et nettoyez les encornets : enlevez-en la tête, puis les viscères et le cartilage. Rincez la petite poche à l'intérieur comme à l'extérieur, en prenant soin de la débarrasser de la fine peau qui en tapisse l'intérieur. Coupez les tentacules juste au-dessus de l'œil, puis hachez-les finement et réservez-les. Jetez le reste, sauf les poches. Essuyez-les bien avant de les farcir. Dans une poêle à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les échalotes et l'ail à revenir. Dès que le mélange est odorant et légèrement coloré, ajoutez le jambon et les tentacules hachés, et faites revenir le tout 2 à 3 min. Ajoutez ensuite le paprika et le persil ciselé, puis la chapelure, qui absorbera le jus et les sucs – si le mélange paraît un peu sec, mouillez-le avec 1 à 2 c. à s. de vin. Laissez refroidir la farce. Remplissez les poches d'encornets de cette farce et refermez-les à l'aide d'une pique en bois. Dans une grande casserole, portez le vin et le bouillon à ébullition avec la feuille de laurier. Au premier bouillon, réduisez le feu, puis plongez les encornets farcis dans le liquide de cuisson. Laissez mijoter 5 à 10 min à couvert et à feu doux. Disposez les encornets farcis dans un plat de service. Arrosez de jus de cuisson et parsemez d'un peu de persil ciselé.

Voir variantes p. 154

Encornets à la chinoise, au sel et au poivre

Pour 4 personnes

On ne peut rêver préparation plus simple : de petits encornets sautés, simplement salés et poivrés. On peut accommoder ainsi différentes sortes de fruits de mer. Ces encornets sont parfaits comme en-cas ou comme amuse-bouches. On peut également les déguster en accompagnement de nouilles et de riz.

450 g de petits encornets
2 c. à s. de gros sel
1 c. à s. de poivre noir, fraîchement moulu
2 c. à s. de fécule de riz ou de maïs
Huile de sésame ou une autre huile végétale
2 citron verts, coupés en deux

Videz et nettoyez les encornets : enlevez-en la tête, puis les viscères ainsi que le cartilage. Rincez la petite poche à l'intérieur comme à l'extérieur, en prenant soin de la débarrasser de la fine peau qui en tapisse l'intérieur. Coupez les tentacules juste au-dessus de l'œil et réservez-les. Coupez les poches d'encornets en rondelles, que vous essuyez soigneusement. Disposez-les sur une assiette avec les tentacules. Mélangez le sel et de poivre avec un peu de fécule. Saupoudrez-en les encornets, en veillant à les en enduire uniformément.

Dans un wok ou une poêle à fond épais, faites chauffer de l'huile et mettez-y les encornets à revenir. Procédez en plusieurs fois ; les encornets doivent être bien dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Dégustez-les arrosés d'un trait de jus de citron.

Voir variantes p. 155

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et au radis chinois

Pour 4 personnes

Le poisson préparé selon cette recette traditionnelle est braisé jusqu'à l'émiettement ; il faut donc choisir une variété ferme et grasse, tels le maquereau, le bar ou la truite.

10 cl de sauce soja
1 à 2 c. à s. de saké
2 à 3 c. à s. de sucre de palme
2 c. à c. d'huile de sésame
45 g de gingembre, pelé et râpé
4 oignons verts, nettoyés et émincés
4 gousses d'ail, pelées et écrasées
1 piment rouge frais, épépiné et émincé
450 g de radis chinois frais, pelé et coupé en tranches de 1,5 cm d'épaisseur
900 g de filets de maquereau, coupés en deux ou en gros morceaux
50 cl de fond de poisson
1 petit bouquet de coriandre fraîche, ciselée

Dans un bol, fouettez la sauce soja, le saké, le sucre de palme et l'huile de sésame, jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez le gingembre, les oignons, l'ail et le piment, et réservez 30min.

Tapissez le fond d'une casserole à fond épais de radis d'hiver. Recouvrez du poisson (peau par-dessous) et arrosez de sauce. Mouillez avec le fond de poisson et portez à ébullition. Au premier bouillon, réduisez le feu et laissez braiser à feu doux 20 min.

Sortez le poisson et le radis de la casserole. Disposez-les dans des assiettes. Arrosez d'un peu de liquide de cuisson et parsemez de coriandre. Servez avec du riz cuit à la vapeur. Utilisez le reste de liquide de cuisson pour mouiller le riz ou servez-le comme bouillon.

Voir variantes p. 156





Brochettes d'espadon à la japonaise, sauce teriyaki

Pour 4 personnes

Au Japon, ces petites brochettes sont servies comme en-cas, pour accompagner la bière locale ou le saké.

900 g d'espadon, coupé en dés
12 brochettes de bambou, trempées dans l'eau
25 cl de sauce teriyaki (p. 60)
1 petit bouquet de coriandre fraîche, grossièrement hachée
1 petit bouquet de persil plat, grossièrement haché
1 citron, coupé en quartiers

Enfilez les morceaux de poisson sur les brochettes. Divisez la sauce teriyaki en deux portions – réservez-en 15 cl pour badigeonner le poisson avant et pendant la cuisson, et le reste pour l'accompagner à table.

Faites griller les brochettes soit au gril traditionnel, soit sur des braises de charbon de bois, 2 min environ, en les badigeonnant régulièrement avec la sauce. Servez immédiatement, après les avoir parsemées de coriandre et de persil. Dégustez le poisson après l'avoir arrosé d'un trait de citron et trempé dans un peu de sauce teriyaki.

Voir variantes p. 157



Variantes

Ragoût indonésien de poisson et de caramboles

Recette de base p. 129

Ragoût indonésien de poisson et de mangue
Remplacez les caramboles par 2 mangues mûres et fermes, pelées, dénoyautées et coupées en tranches épaisses.

Ragoût indonésien de poisson et d'ananas
Remplacez les caramboles par 1 petit ananas frais, coupé en morceaux.

Ragoût philippin de poisson et de mangue
Préparez la pâte d'épices en remplaçant le galanga, le curcuma et les noix de macadamia par 1 petit bouquet de coriandre fraîche et 2 c. à s. de sucre.

Ragoût thaï de poisson au coco et aux feuilles de kaffir
Faites revenir la pâte d'épices dans l'huile. Dès qu'elle devient odorante, mouillez-la avec 40 cl de lait de coco et un égal volume d'eau. Ajoutez ½ noix de coco, râpée, ainsi que 4 à 6 feuilles de kaffir, en même temps que le gingembre et la citronnelle. Omettez les caramboles.

Ragoût cambodgien de poisson au lait de coco
Doublez la quantité de galanga, et ajoutez 2 tiges de citronnelle, émincées, et 1 petit bouquet de coriandre. Faites revenir la pâte d'épices dans l'huile. Ajoutez 2 c. à c. de sucre de palme. Mouillez avec 40 cl de lait de coco additionné d'un égal volume d'eau. Supprimez la citronnelle et le gingembre.



Variantes

Poisson vietnamien étuvé à la bière

Recette de base p. 130

Crabe ou homard étuvé à la bière
Nettoyez 2 à 4 crabes ou homards frais et frottez-les à l'ail et au sel. Mettez-les dans un panier vapeur en bambou. Parsemez-les de la moitié des oignons verts, du gingembre, des piments et des herbes fraîches, et ajoutez à la bière le reste de ces condiments. Faites cuire à la vapeur 15 min.

Moules étuvées à la bière
Remplacez le poisson par 30 moules bien fermées et soigneusement nettoyées. Disposez-les dans le panier vapeur en bambou. Parsemez-les de la moitié des oignons verts, du gingembre, des piments et des herbes fraîches, et ajoutez à la bière le reste de ces condiments. Faites cuire à la vapeur 5 à 10 min.

Poisson étuvé au vin
Remplacez la bière par du vin de riz (dilué avec un peu d'eau, si vous préférez) ou du vin blanc.

Crevettes étuvées au vin
Remplacez le poisson par 25 à 30 crevettes, nettoyées, mais non décortiquées, et la bière par du vin de riz ou du vin blanc. Mettez les crevettes dans un panier vapeur en bambou. Parsemez-les de la moitié des oignons verts, du gingembre, des piments et des herbes, et ajoutez au vin le reste de ces condiments. Faites cuire à la vapeur 5 à 10 min.



Variantes

Poisson à la cambodgienne, crème de coco

Recette de base p. 133

Poisson à la crème de coco rouge
Remplacez la pâte aux herbes par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry rouge. Ajoutez au poisson quelques feuilles de kaffir avant de le faire cuire.

Poisson à la crème de coco verte
Remplacez la pâte aux herbes par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry verte. Ajoutez au poisson quelques feuilles de kaffir avant de le faire cuire.

Crevettes à la crème de coco verte
Remplacez le poisson par 700 g de crevettes fraîches, bien nettoyées et décortiquées. Remplacez la pâte aux herbes par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry verte. Ajoutez aux crevettes 3 ou 4 feuilles de kaffir écrasées avant de les faire cuire.

Crevettes et pousses de bambou à la crème de coco rouge
Remplacez le poisson par 450 g de crevettes fraîches, bien nettoyées et décortiquées, et par 225 g de pousses de bambou. Remplacez la pâte aux herbes par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry rouge.

Poisson épicé à la crème de coco et au citron vert
Ajoutez à la crème de la recette de base 1 à 2 c. à c. de piment en poudre. Servez le poisson accompagné de quartiers de citron vert.



Variantes

Curry de crevettes à la saïgonnaise

Recette de base p. 134

Crevettes à la pâte de curry thaïe rouge
Supprimez les piments et remplacez la poudre de curry par 1 à 2 c. à s. de pâte de curry rouge. Remplacez le jus et le zeste du citron vert par quelques feuilles de kaffir.

Curry de crevettes à la cambodgienne
Remplacez le gingembre par 45 g de galanga, pelé et grossièrement haché, et doublez les proportions de citronnelle. Supprimez la poudre de curry.

Curry de crevettes pimenté à l'indonésienne
Supprimez la poudre de curry et doublez la quantité de piment. Accompagnez le curry de piments verts épépinés et coupés dans la longueur.

Curry de crevettes à l'ananas
Coupez 4 tranches d'ananas frais, débarrassées de leur cœur dur, en petits morceaux. Incorporez au mélange d'épices juste avant l'ajout du lait de coco.

Curry de crevette à la mangue
Coupez 1 mangue moyenne, bien mûre, en petits dés. Incorporez au mélange d'épices juste avant l'ajout du lait de coco.



Variantes

Crevettes à la mode malaise, grillées au tamarin

Recette de base p. 137

Crevettes grillées à la citronnelle et au gingembre
Ajoutez à la marinade 30 g de gingembre frais, pelé et râpé, et 2 tiges de citronnelle, nettoyées et coupées en fine julienne. Suivez ensuite la recette de base.

Crevettes pimentées au tamarin et à la coriandre
Ajoutez à la marinade 1 à 2 c. à s. d'huile pimentée, 2 c. à s. de sucre de palme et 1 bouquet de coriandre fraîche, finement ciselée. Supprimez la coriandre fraîche et les piments en accompagnement du plat.

Crevettes grillées à l'ail et au citron vert
Ajoutez à la marinade 2 gousses d'ail et remplacez la pâte de tamarin par le jus de 2 citrons verts.

Crevettes grillées à la pâte de haricots noirs
Remplacez la pâte de tamarin par 1 à 2 c. à s. de pâte de haricots noirs du commerce.

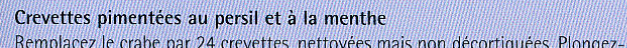
Coquilles Saint-Jacques grillées à l'ail et au citron vert
Remplacez les crevettes par la même quantité de grosses coquilles Saint-Jacques. Ajoutez à la marinade 2 gousses d'ail écrasées et remplacez la pâte de tamarin par le jus de 2 citrons verts.



Variantes

Crabe pimenté de Singapour

Recette de base p. 138



Crevettes pimentées au persil et à la menthe
Remplacez le crabe par 24 crevettes, nettoyées mais non décortiquées. Plongez-les dans la sauce avant de mouiller le tout avec le bouillon. Supprimez les œufs, les oignons verts et la coriandre. Parsemez de persil et de menthe ciselés.

Coquilles Saint-Jacques pimentées au vin de riz
Remplacez les crabes par 12 à 16 coquilles Saint-Jacques. Plongez-les dans la sauce avant de mouiller le tout avec 10 cl de fond de volaille et 10 cl de vin de riz. Supprimez les œufs et les oignons verts.

Moules pimentées au vin de riz
Remplacez les crabes par 20 à 30 moules, nettoyées et parfaitement fermées. Plongez-les dans la sauce avant de mouiller le tout avec 10 cl de fond de volaille et 10 cl de vin de riz. Supprimez les œufs et les oignons verts.

Poisson pimenté au four
Dans un wok, faites revenir la pâte d'épices avec les autres ingrédients, puis laissez refroidir le tout. Dans un plat allant au four, disposez 8 filets de poisson légèrement salés et nappez-les de la sauce précédente. Mouillez avec la moitié du bouillon, couvrez de papier d'aluminium et enfournez pour 30 à 35 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6). Servez avec de la coriandre fraîche. Supprimez les œufs et les oignons verts.



Encornets farcis à la philippine

Recette de base p. 141

Encornets farcis parfumés au gingembre
Ajoutez à l'ail et aux échalotes 30 g de gingembre frais, pelé et finement émincé, et 1 c. à c. de graines de cumin. Dans la sauce, remplacez la feuille de laurier par un morceau de gingembre, pelé et émincé. Parsemez le plat de coriandre finement ciselée avant de servir.

Encornets farcis aux shiitakes
Remplacez le jambon par 170 g de shiitakes. Mettez-les à tremper 30 min dans l'eau, puis égouttez-les. Nettoyez-les soigneusement et hachez-les finement.

Encornets farcis à la vietnamienne
Remplacez le jambon par 115 g de shiitakes, préparés comme indiqué ci-dessus, et la chapelure par 115 g de nouilles aux œufs ou de riz, cuites et hachées.

Encornets farcis aux herbes et à la chapelure
Supprimez le jambon. Pour la farce, remplacez le petit bouquet de persil par 1 gros bouquet de persil plat, de coriandre, de menthe et de basilic, finement ciselés.

Encornets à la chinoise, au sel et au poivre

Recette de base p. 142



Crevettes au sel et au poivre
Remplacez les encornets par 450 g de crevettes, nettoyées et décortiquées.

Poisson au sel et au poivre
Remplacez les encornets par 4 à 6 filets de poisson, coupés en tranches épaisses ou en gros morceaux, et débarrassés de leurs arêtes.

Coquilles Saint-Jacques au sel et au poivre
Remplacez les encornets par 450 g de coquilles Saint-Jacques.

Encornets pimentés aux graines de coriandre et de cumin
N'utilisez que 2 c. à c. de sel et très peu de poivre. Ajoutez à la farine, outre le sel et le poivre, 2 c. à c. de cumin en poudre, 1 c. à c. de graines de coriandre moulues et 1 c. à c. de poudre de piment. Suivez ensuite la recette de base.

Crevettes épicées à la coriandre et au cumin
Préparez la farine comme indiqué ci-dessus. Remplacez les encornets par 450 g de crevettes fraîches, nettoyées et décortiquées (hormis l'extrémité de la queue). Suivez la recette de base et présentez les crevettes cuites parsemées de coriandre fraîche, finement ciselée.



Variantes

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et au radis chinois

Recette de base p. 144

Poisson braisé aux épices, au vin blanc et au persil
Utilisez seulement 30 cl de bouillon, que vous allongez du même volume de vin blanc. Remplacez la coriandre par du persil plat, finement ciselé.

Poisson à la japonaise, braisé aux épices, au saké et aux oignons verts
Remplacez le bouillon par du saké et la coriandre par 2 ou 3 oignons verts, nettoyés et finement émincés.

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et aux navets
Remplacez le radis par des navets pelés, coupés en quatre et émincés.

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et au potiron
Remplacez le radis par du potiron pelé, épépiné et coupé en tranches assez épaisses.

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et à la patate douce
Remplacez le radis par de la patate douce, pelée et finement émincée.

Poisson à la coréenne, braisé aux épices et au melon d'hiver
Remplacez le radis par du melon d'hiver, pelé, épépiné et coupé en tranches assez épaisses.



Variantes

Brochettes d'espadon à la japonaise, sauce teriyaki

Recette de base p. 147

Brochettes de crevettes, sauce teriyaki
Remplacez l'espadon par 700 g de crevettes fraîches, nettoyées et décortiquées.

Brochettes de coquilles Saint-Jacques, sauce teriyaki
Remplacez l'espadon par environ 900 g de coquilles Saint-Jacques.

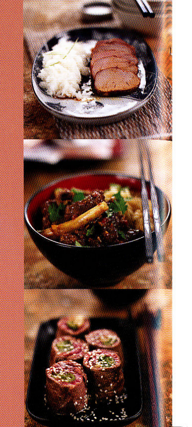
Brochettes de coquilles Saint-Jacques, sauce au wasabi
Remplacez l'espadon par des coquilles Saint-Jacques fraîches. Remplacez la sauce teriyaki par un dip composé de 25 cl de sauce soja mélangés à 30 g de wasabi frais, finement râpé. Badigeonnez les coquilles Saint-Jacques d'un peu de cette sauce avant de les faire cuire et servez le reste de sauce en accompagnement.

Brochettes de crevettes et de coquilles Saint-Jacques, sauce teriyaki au gingembre
Remplacez l'espadon par 225 g de crevettes fraîches, nettoyées et décortiquées, et par 450 g de coquilles Saint-Jacques. Ajoutez à la sauce teriyaki 45 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Brochettes d'espadon, sauce teriyaki à l'ail
Ajoutez à la sauce teriyaki 2 gousses d'ail, pelées et écrasées.

Bœuf, agneau et porc

Dans la cuisine asiatique, les plats de viande – fricassées, rôtis ou plats cuits à la vapeur – qu'ils soient épicés ou doux, sont extrêmement divers et toujours savoureux. Jadis considérée comme un produit de luxe, la viande donnait la mesure de la fortune de ceux qui en consommaient. Aujourd'hui plus accessible, elle est l'objet d'un nombre important de préparations.



Porc à la cantonaise, rôti au miel

Pour 4 personnes

Voici une manière très commune de préparer le porc dans le Sud-Est asiatique. La viande, marinée dans un mélange de miel, de vin de riz et de sauce soja, peut être grillée, cuite en fricassée ou rôtie.

3 c. à s. de miel + 2 c. à s. pour badigeonner
1 c. à s. de sauce hoisin
2 c. à s. de pâte de soja
10 cl de sauce soja
1 c. à s. de vin de riz
2 c. à s. de sucre de palme ou de sucre semoule
1 ou 2 gousses d'ail, écrasées
2 ou 3 gouttes de colorant alimentaire rouge (facultatif)
570 g de filet ou de longe de porc, découpé en longues lamelles épaisses

Dans un saladier, mélangez le miel, la sauce hoisin, la pâte de soja, la sauce soja, le vin de riz et le sucre, jusqu'à dissolution de ce dernier. Ajoutez l'ail, puis le colorant, si vous le désirez. Faites mariner le porc au frais dans cette préparation, 6 h environ.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Disposez les lamelles de porc sur une grille placée dans un plat de cuisson contenant juste suffisamment d'eau pour en recouvrir le fond. Enfournez pour 50 min environ, en remuant régulièrement la viande et en la badigeonnant de temps à autre avec le reste de marinade.

Lorsque le porc est cuit, enduisez-le du miel réservé à cet effet et laissez reposer 10 min. Tranchez finement la viande et accompagnez-la de riz cuit à la vapeur ou de pain.

Voir variantes p. 178

Estouffade de bœuf malaise à la noix de coco

Pour 6 personnes

Ce plat typique de la cuisine malaise est traditionnellement préparé avec du buffle d'eau. Il cuit très doucement, de façon que la viande soit bien tendre et que la sauce épaississe. Les variantes modernes de la recette emploient de la viande de bœuf.

Pour la pâte d'épices
8 à 10 piments rouges secs, mis à tremper dans l'eau tiède, épépinés et bien essuyés
8 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 à 6 gousses d'ail, pelées et émincées
50 g de galanga frais, pelé et émincé
30 g de curcuma frais, pelé et émincé
1 c. à s. de graines de coriandre
2 c. à c. de graines de cumin
1 c. à c. de poivre noir, en grains

1 kg de viande de bœuf désossée (gîte à la noix), coupée en petits dés
115 g de noix de coco, râpée
3 c. à s. d'huile d'arachide
2 oignons, pelés, coupés en deux dans la longueur et émincés
3 tiges de citronnelle, pelées, coupées en deux et écrasées
2 bâtons de cannelle
1 c. à s. de pâte de tamarin
1 l de lait de coco nature
1 c. à s. de sucre de palme
Sel et poivre noir, fraîchement moulu

Dans un mortier, pilez les piments, les échalotes, l'ail, le galanga et le curcuma jusqu'à obtenir une pâte lisse. Dans une poêle à fond épais, faites griller les graines de coriandre et de cumin avec le poivre en grains, jusqu'à ce que le mélange soit bien odorant. Écrasez soigneusement les graines et ajoutez la poudre ainsi obtenue à la préparation précédente. Enduisez le bœuf de cette pâte d'épices et laissez mariner 1 à 2 h.



Pendant ce temps, dans une casserole à fond épais, faites griller à sec la noix de coco ; elle doit brunir légèrement. Pilez-la dans un mortier ; elle doit avoir l'apparence de la cassonade.

Dans un wok ou une autre casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'oignon, la citronnelle et la cannelle à dorer. Ajoutez-y le bœuf (avec la pâte d'épices) et mélangez bien. Lorsque la viande est colorée, incorporez la pâte de tamarin et mouillez avec le lait de coco. Portez à ébullition, en remuant sans cesse. Réduisez le feu, puis laissez mijoter doucement, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Ajoutez alors le sucre et la noix de coco grillée écrasée, et poursuivez la cuisson à feu doux, en remuant de temps à autre ; la viande doit être tendre et la sauce très épaisse. La cuisson peut durer 2 à 3 h, selon le morceau de viande utilisé. Salez et poivrez, et servez avec du pain croustillant, pour « saucer ».

Voir variantes p. 179



Queue de bœuf braisée à la philippine, sauce cacahuètes

Pour 4 personnes

La cuisine philippine accommode la queue de bœuf de diverses manières. Vous trouverez dans les magasins de produits exotiques des cœurs de bananier en conserve.

550 g de queue de bœuf, en tronçons de 2 cm
4 ou 5 gousses d'ail, pelées et écrasées
1 oignon, pelé, coupé en deux dans la longueur et émincé
400 g de tomates entières en conserve, avec leur jus
2 c. à s. de nuoc-mâm
2 ou 3 feuilles de laurier
1,25 l de fond de bœuf
1 c. à s. bombée de fécule de riz, grillée
115 g de cacahuètes grillées non salées, finement moulues
2 cœurs de bananier, coupés en biseau et en petits dés
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
Sauce philippine aux agrumes (p. 53)

Dans une casserole à fond épais, faites revenir la queue de bœuf dans sa propre graisse. Réservez dans un plat. Faites chauffer la graisse (rallongez, au besoin, d'huile d'arachide ou de maïs) et mettez-y l'ail et l'oignon à dorer. Ajoutez tomates, nuoc-mâm et laurier, puis mouillez avec le bouillon. Plongez la queue de bœuf dans la préparation. Portez à ébullition. Au premier bouillon, réduisez le feu, et poursuivez la cuisson 3 à 4 h à feu doux et à couvert ; la viande doit être tendre (rajoutez un peu d'eau si le jus de cuisson réduit trop). Écumez en surface, puis sortez la viande, que vous disposez dans un plat. Ajoutez à la sauce la fécule de riz et les cacahuètes moulues, et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporez les cœurs de bananier et laissez mijoter 5 à 6 min de plus ; ils doivent être bien tendres. Salez et poivrez. Remettez la viande en casserole. Laissez cuire 5 à 6 min à feu doux et servez sans attendre, avec du riz chaud et 1 bol de sauce philippine aux agrumes.

Voir variantes p. 180

Ragoût de bœuf vietnamien à l'anis étoilé

Pour 4 à 6 personnes

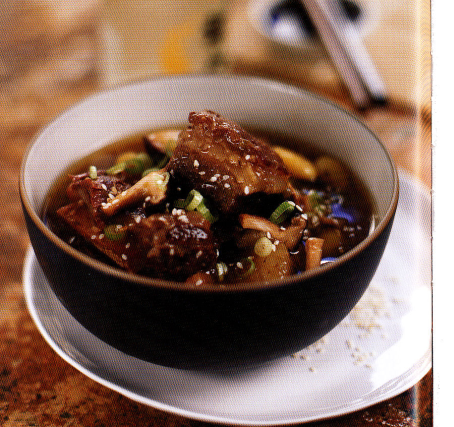
Dans le nord du Viêt-nam, ce ragoût très parfumé est servi au petit déjeuner comme au déjeuner ou au dîner, accompagné de nouilles, de riz gluant ou de pain croustillant.

550 g de viande de bœuf maigre, coupée en petits dés
2 à 3 c. à c. de curcuma en poudre
2 c. à s. d'huile de sésame
3 échalotes d'Asie, émincées
3 gousses d'ail, émincées
2 piments rouges frais, épépinés et émincés
2 tiges de citronnelle, coupées et écrasées
1 c. à s. de poudre de curry
4 étoiles d'anis, rôties et moulues (réservez 1 à 2 c. à c.)
60 cl d'eau chaude, de fond de bœuf ou de fond de volaille
3 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sucre de palme ou de sucre de canne
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 belle poignée de feuilles de basilic
1 oignon vert, coupé en deux et finement émincé
1 petite poignée de feuilles de coriandre, finement ciselées

Enduisez le bœuf de curcuma et réservez. Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les échalotes, l'ail, les piments et la citronnelle à revenir. Lorsque le mélange est odorant, ajoutez le curry et l'anis étoilé, puis la viande. Dès qu'elle commence à dorer, mouillez avec l'eau chaude ou le bouillon agrémenté de nuoc-mâm, de sauce soja et de sucre. Mélangez et portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 40 min environ ; la viande doit être tendre et le jus de cuisson réduit. Salez et poivrez. Ajoutez le reste d'anis étoilé et le basilic. Disposez dans un plat, et parsemez d'oignon vert et de coriandre.

Voir variantes p. 181





Bœuf braisé coréen aux noix de ginkgo

Pour 4 personnes

Traditionnellement, cette recette est préparée avec du plat de côtes, mais rien ne vous empêche d'utiliser un autre morceau supportant ce type de cuisson.

Pour la marinade
15 cl de sauce soja
15 cl de saké
2 c. à s. de sucre de palme
2 c. à s. de miel
1 c. à s. d'huile de sésame
4 gousses d'ail, écrasées
4 oignons verts, pelés et finement émincés
Poivre noir, fraîchement moulu

1 kg de plat de côtes, coupé en deux ou trois morceaux et entaillé à l'aide d'un couteau pointu
80 cl d'eau
Environ 12 noix de ginkgo, décortiquées
Environ 12 shiitakes, nettoyés et coupés en quatre
1 à 2 c. à s. de graines de sésame, grillées

Dans un bol, fouettez la sauce soja, le saké et le sucre, jusqu'à dissolution complète du sucre. Ajoutez le miel et l'huile de sésame, puis l'ail et les oignons verts. Poivrez généreusement. Disposez les morceaux de viande dans un plat creux et arrosez-les du mélange précédent, en frottant bien au niveau des incisions, pour faciliter l'absorption de la marinade. Réservez 2 à 3 h, puis transférez la viande et la marinade dans un wok ou une casserole à fond épais. Mouillez avec l'eau. Portez à ébullition. Au premier bouillon, réduisez le feu, couvrez à demi et laissez mijoter 2 à 3 h, en rallongeant la sauce avec un peu plus d'eau, si besoin. Ajoutez ensuite les noix de ginkgo, puis, après 30 min de cuisson, les champignons. Laissez mijoter encore 15 min. Disposez la viande dans un plat et parsemez de graines de sésame grillées juste avant de servir.

Voir variantes p. 182

Roulés de bœuf japonais aux oignons verts

Pour 4 personnes

Pour trancher la viande le plus finement possible, placez-la un moment au congélateur. Vous pouvez aussi acheter du bœuf prétranché dans les magasins asiatiques.

16 oignons verts frais, débarrassés de leurs extrémités
10 cl de mirin
10 cl de saké
10 cl de sauce soja
450 g de viande de bœuf marbrée, coupée en larges et très fines tranches
Huile d'arachide
1 c. à s. de graines de sésame grillées

Faites blanchir les oignons 1 min, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Dans un bol, mélangez le mirin, le saké et la sauce soja. Ajoutez les oignons égouttés. Couvrez et réservez 2 à 3 h. Disposez 3 ou 4 lamelles de bœuf sur une surface plane en les faisant se chevaucher, de sorte que l'ensemble fasse la longueur d'un oignon vert. Sortez les oignons de la marinade. Disposez-en 3 au centre des lamelles. Roulez le tout bien serré et attachez avec de la ficelle de cuisine. Répétez l'opération autant que nécessaire. Disposez les roulés dans un plat creux et arrosez-les de la marinade. Couvrez et réservez au frais 2 à 3 h.

Graissez très légèrement une poêle antiadhésive. Sortez les roulés de la marinade et saisissez-les dans la poêle chauffée à feu vif ; ils doivent être croustillants. Mettez-les sur une planche et coupez-les en 4 ou 5 parts égales. Disposez-les debout dans un plat de service, de manière que l'on aperçoive l'oignon au centre. Parsemez de graines de sésame grillées avant de servir.

Voir variantes p. 183





Roulés d'agneau de Singapour au cinq-épices

Pour 4 personnes

Ces délicieuses petits roulés frits s'accompagnent bien d'une sauce ou d'un dip. Vous trouverez les feuilles de tofu fraîches dans les épiceries chinoises ou exotiques.

340 g d'agneau haché
115 g de châtaignes d'eau en conserve, émincées
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sauce aigre à la prune
½ c. à s. d'huile de sésame
2 c. à c. de cinq-épices
1 c. à c. de fécule de riz ou de maïs
1 œuf, légèrement battu
4 feuilles de tofu fraîches, d'environ 18 à 20 cm de côté
Huile végétale
1 à 2 c. à s. de sauce malaise pimentée (p. 49)

Dans un saladier, mélangez la viande et les châtaignes avec la sauce soja, la sauce à la prune et l'huile de sésame. Ajoutez le cinq-épices, la fécule et l'œuf. Mélangez bien avec vos doigts. Disposez les feuilles de tofu sur le plan de travail et déposez la même quantité de farce sur chacune, sur le bord le plus près de vous. Rabattez ce bord, repliez les bords latéraux vers l'intérieur, puis continuez de rouler jusqu'à former un cylindre serré. Humectez la dernière extrémité pour sceller le rouleau. Disposez les rouleaux dans un panier vapeur en bambou posé sur un wok rempli d'eau au tiers de sa hauteur. Couvrez, portez l'eau à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 10 à 15 min. Sortez les rouleaux à l'aide de pinces et égouttez-les sur un torchon. Vous pouvez aussi les laisser refroidir et les conserver à couvert au frais, jusqu'au moment de les faire frire. Dans un wok, faites chauffer suffisamment d'huile pour faire frire les roulés, en plusieurs fois ; ils doivent être dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les entiers ou découpés en parts égales, avec un peu de sauce.

Voir variantes p. 184

Curry d'agneau à l'indonésienne

Pour 4 personnes

Ce curry longuement mijoté et très épicé est généralement servi avec du riz gluant ou du riz à la noix de coco, accompagné d'une sauce pimentée ou de piments frais.

Pour la pâte d'épices
2 ou 3 échalotes d'Asie, pelées et émincées
2 ou 3 gousses d'ail, pelées et émincées
3 ou 4 piments, épépinés et émincés
30 g de galanga frais, pelé et émincé
30 g de curcuma frais, pelé et émincé
1 tige de citronnelle, pelée et émincée
2 ou 3 noix de macadamia, finement concassées

1 à 2 c. à s. d'huile de palme ou de coco
1 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de graines de cumin
2 c. à c. de pâte de crevettes
1 c. à s. de sucre de palme
700 g de gigot ou d'épaule d'agneau, désossé(e) et coupé(e) en dés
15 cl d'eau
40 cl de lait de coco
1 poignée de feuilles de coriandre, grossièrement hachées
Sel et poivre, fraîchement moulu

Dans un mortier, pilez les échalotes, l'ail, les piments, le galanga, le curcuma et la citronnelle jusqu'à obtention d'une pâte. Ajoutez-y les noix de macadamia. Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y la coriandre et le cumin à revenir. Lorsque le mélange est bien odorant, ajoutez la pâte de crevettes et le sucre de palme, et faites dorer le tout 1 à 2 min. Incorporez la pâte d'épices et poursuivez la cuisson 1 à 2 min de plus. Ajoutez enfin les morceaux d'agneau, en remuant soigneusement, pour bien les enduire d'épices. Mouillez avec l'eau et le lait de coco, et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à couvert 2 à 3 h. Ajoutez un peu d'eau si l'ensemble vous paraît trop sec ; la viande doit être tendre. Agrémentez d'un peu de coriandre, salez et poivrez. Disposez dans un plat, parsemez du reste de coriandre et servez, accompagné de riz et de piments émincés.

Voir variantes p. 185





Curry de porc et de courge musquée à la cambodgienne

Pour 4 à 6 personnes

Ce délicieux curry parfumé à la pâte aux herbes cambodgienne est généralement servi accompagné de riz ou de pain bien croustillant.

2 c. à s. d'huile de palme ou de coco
30 g de galanga frais, pelé et émincé
2 piments rouges frais, épépinés et émincés
3 échalotes d'Asie, pelées, coupées en deux et émincées
2 c. à s. de pâte aux herbes cambodgienne (p. 54)
2 c. à c. de curcuma en poudre
1 c. à c. de fenugrec moulu
2 à 3 c. à c. de sucre de palme
450 g de longe de porc, coupée en dés
2 c. à s. de nuoc-mâm
70 cl de lait de coco nature
1 courge musquée, pelée, épépinée et coupée en dés
4 feuilles de kaffir
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche, grossièrement hachées
1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche, grossièrement hachées

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y le galanga, les piments et les échalotes à revenir. Lorsque le mélange est odorant, ajoutez-y la pâte aux herbes et mélangez bien. Lorsque l'ensemble a un peu bruni, incorporez le curcuma, le fenugrec et le sucre, puis ajoutez les dés de porc. Lorsque la viande est dorée, mouillez avec nuoc-mâm et le lait de coco, et portez à ébullition. Au premier bouillon, ajoutez les dés de courge et les feuilles de kaffir, puis réduisez le feu et laissez mijoter 15 à 20 min à couvert et à feu doux ; le porc comme la courge doivent être tendres. Salez et poivrez à votre goût. Parsemez de coriandre et de menthe, et servez accompagné de nouilles, de riz ou de pain.

Voir variantes p. 186

Curry rouge de porc à la thaïlandaise

Pour 4 personnes

Ce plat trahit par ses parfums de coriandre, de cumin, de curcuma et de macis l'influence indienne sur la cuisine du nord du pays.

2 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de graines de cumin
1 ou 2 morceaux de macis
2 c. à c. de curcuma en poudre
1 à 2 c. à s. d'huile d'arachide
2 échalotes d'Asie, finement émincées
2 gousses d'ail, finement émincées
1 c. à s. de pâte de curry rouge
1 c. à s. de pâte de crevettes
1 c. à s. de sucre de palme ou de miel
900 g de filet ou d'épaule de porc, coupé(e) en dés
70 cl de fond de volaille ou de porc
4 feuilles de kaffir, légèrement écrasées
225 g de haricots serpents, équeutés
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 petite poignée de feuilles de basilic pourpre, grossièrement hachées

Mixez les graines de coriandre et de cumin avec le macis et le curcuma, au robot électrique.

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les échalotes et l'ail à blondir. Ajoutez les épices moulues et mélangez. Lorsque l'ensemble devient odorant, incorporez-y la pâte de curry rouge, la pâte de crevettes et le sucre, et faites revenir le tout quelques instants. Ajoutez le porc et les feuilles de kaffir, en remuant soigneusement pour bien enduire la viande de sauce, puis mouillez avec le fond de volaille ou de porc. Portez à ébullition, puis, au premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter 1 h environ à feu doux.

Ajoutez les haricots serpents et poursuivez la cuisson 30 min. Salez et poivrez. Incorporez la moitié du basilic et parsemez des herbes restantes. Accompagnez de riz jasmin chaud.

Voir variantes p. 187





Variantes

Porc à la cantonaise, rôti au miel

Recette de base p. 159

Côtes de porc grillées au miel
Après avoir fait mariner le porc, préparez le barbecue. Enfilez la viande sur des brochettes. Faites griller 10 min environ, en retournant et en arrosant de marinade. Hors du feu, badigeonnez la viande de miel et servez.

Côtes de porc rôties au miel
Remplacez le filet par 700 g de côtes de porc. Après avoir fait mariner la viande, disposez-la dans un plat allant au four et arrosez-la d'un trait d'huile d'arachide. Enfournez dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6/7).

Porc pimenté rôti au miel
Remplacez la sauce hoisin par 2 c. à c. de sauce pimentée.

Bœuf rôti au miel et au gingembre
Remplacez le porc par la même quantité de bœuf maigre, coupé en fines lamelles. Ajoutez à la marinade 45 g de gingembre frais, pelé et râpé. Supprimez le colorant alimentaire.

Bœuf rôti à l'ail et à la citronnelle
Remplacez le porc par la même quantité de bœuf maigre, coupé en fines lamelles. Ajoutez à la marinade 2 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées. Supprimez le colorant alimentaire.



Variantes

Estouffade de bœuf malaise à la noix de coco

Recette de base p. 160



Estouffade d'agneau à la noix de coco
Remplacez le bœuf par la même quantité d'épaule ou de gigot d'agneau.

Estouffade de porc à la noix de coco
Remplacez le bœuf par la même quantité de jarret de porc.

Estouffade de porc à l'ananas
Remplacez le bœuf par la même quantité de porc. Supprimez la noix de coco. Ajoutez à la préparation ½ ananas frais, débarrassé de son cœur dur et écrasé, 20 min avant la fin de la cuisson.

Estouffade de bœuf à la mangue verte
Supprimez la noix de coco. Ajoutez à la préparation 1 mangue verte, pelée, dénoyautée et râpée, 20 min avant la fin de la cuisson.

Estouffade de porc philippine au vinaigre de coco
Remplacez le bœuf par la même quantité de porc et la pâte de tamarin par 2 c. à c. de vinaigre de coco. Servez avec des quartiers de citron vert.



Variantes

Queue de bœuf braisée à la philippine, sauce cacahuètes

Recette de base p. 163

Queue de bœuf braisée aux haricots serpents
Remplacez les cœurs de bananier par 225 g de haricots serpents, coupés en petits tronçons, que vous ajoutez 10 min avant la fin de la cuisson.

Queue de bœuf braisée aux aubergines
Remplacez les cœurs de bananier par 8 aubergines d'Asie, coupées en deux, que vous ajoutez 15 min avant la fin de la cuisson.

Souris d'agneau braisées aux aubergines
Remplacez la queue de bœuf par 4 à 6 souris d'agneau de taille moyenne et les cœurs de bananier par 8 aubergines d'Asie, coupées en deux, que vous ajoutez 15 min avant la fin de la cuisson.

Filets de porc braisés à la philippine
Remplacez la queue de bœuf par 450 g de longe de porc entière. Réduisez la cuisson à 1 à 2 h. Tranchez le porc avant de servir.

Longe de porc braisée aux haricots serpents et aux aubergines
Remplacez la queue de bœuf par 450 g de longe de porc. Réduisez la cuisson à 1 à 2 h. Supprimez les cœurs de bananier. Ajoutez 6 à 8 haricots serpents et 4 aubergines d'Asie, coupées en deux, 15 min avant la fin de la cuisson.

Variantes

Ragoût de bœuf vietnamien à l'anis étoilé



Recette de base p. 164

Ragoût de bœuf aux clous de girofle
Remplacez l'anis étoilé par 1 à 2 c. à c. de clous de girofle, que vous ajoutez à la préparation en même temps que la poudre de curry.

Ragoût de bœuf au gingembre
Remplacez l'anis étoilé par 60 g de gingembre frais, pelé et râpé, que vous faites revenir en même temps que l'ail et les échalotes. Ajoutez ½ c. à c. de gingembre moulu en fin de cuisson.

Ragoût d'agneau à la cannelle
Remplacez le bœuf par la même quantité d'épaule d'agneau, coupée en dés, et l'anis étoilé par 2 ou 3 bâtons de cannelle, que vous ajoutez en même temps que la poudre de curry.

Ragoût de porc au miel et au gingembre
Remplacez le bœuf par la même quantité de longe de porc, coupée en dés. Supprimez l'anis étoilé et faites revenir 60 g de gingembre frais, pelé et râpé, avec l'ail et les échalotes. Remplacez le sucre par 1 à 2 c. à s. de miel.

Ragoût de porc à l'anis étoilé
Remplacez le bœuf par la même quantité de longe de porc, coupée en dés.



Variantes

Bœuf braisé coréen aux noix de ginkgo

Recette de base p. 167

Bœuf braisé aux châtaignes d'eau
Remplacez les noix de ginkgo et les shiitakes par 225 g de châtaignes d'eau en conserve, égouttées et coupées en deux, que vous ajoutez 25 à 30 min avant la fin de la cuisson.

Porc braisé aux châtaignes d'eau
Remplacez le plat de côtes par la même quantité de côtes de porc (entières), les noix de ginkgo et les shiitakes par 225 g de châtaignes d'eau en conserve, bien égouttées et coupées en deux, que vous ajoutez 25 à 30 min avant la fin de la cuisson.

Bœuf braisé aigre-doux
Supprimez les noix de ginkgo et les shiitakes. Ajoutez 2 c. à s. de vinaigre de riz et 1 c. à s. de miel 15 à 20 min avant la fin de la cuisson.

Bœuf braisé aigre-doux aux piments
Supprimez les noix de ginkgo et les shiitakes. Ajoutez 2 c. à s. de vinaigre de riz, 2 c. à s. de miel et 2 c. à s. d'huile pimentée 15 à 20 min avant la fin de la cuisson.



Variantes

Roulés de bœuf japonais aux oignons verts

Recette de base p. 168

Roulés de bœuf aux asperges
Remplacez les oignons verts par 12 asperges fines ou 6 grosses asperges, coupées en deux, que vous aurez préalablement fait blanchir.

Roulés de bœuf au nuoc-châm
Supprimez les graines de sésame grillées et servez les roulés avec du nuoc-châm (p. 57).

Roulés de bœuf au vinaigre de coco
Supprimez le sésame et servez les roulés avec du vinaigre de coco.

Roulés de bœuf à la sauce pimentée
Supprimez le sésame et servez les roulés avec de la sauce malaise pimentée (p. 49).

Roulés de bœuf et de riz à la singapourienne
Supprimez les oignons verts. Garnissez les roulés de 225 g de riz cuit collant, façonné comme une croquette. Servez accompagné de sauce soja.

Roulés de bœuf aigre-doux à la chinoise
Supprimez les oignons verts. Garnissez les roulés de 225 g de riz cuit collant, façonné comme une croquette. Servez accompagné de sauce aigre-douce.



Variantes

Roulés d'agneau de Singapour au cinq-épices

Recette de base p. 171

Roulés de bœuf au cinq-épices
Remplacez l'agneau par la même quantité de viande de bœuf maigre.

Roulés de porc au cinq-épices
Remplacez l'agneau par la même quantité de viande de porc maigre.

Roulés d'agneau au cinq-épices et aux cacahuètes
Remplacez les châtaignes par 115 g de cacahuètes non salées, décortiquées.

Roulés d'agneau au cinq-épices et aux shiitakes
Remplacez les châtaignes par 115 g de shiitakes séchés, mis à tremper dans l'eau 20 min, égouttés, nettoyés et finement émincés.

Roulés d'agneau au piment et à la coriandre
Remplacez le cinq-épices par 1 ou 2 piments rouges frais, épépinés et émincés, et 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîches, ciselées.

Roulés de porc aux cacahuètes, au piment et à la coriandre
Remplacez l'agneau par la même quantité de viande de porc maigre et les châtaignes d'eau par 115 g de cacahuètes non salées, décortiquées. Remplacez le cinq-épices par 1 ou 2 piments rouges frais, épépinés et émincés, et 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche, ciselées.



Variantes

Curry d'agneau à l'indonésienne

Recette de base p. 172

Curry de bœuf à l'indonésienne
Remplacez l'agneau par la même quantité de jarret de bœuf (ou tout autre morceau se prêtant à ce type de cuisson).

Curry de porc à l'indonésienne
Remplacez l'agneau par la même quantité de porc. Réduisez la cuisson à 2 h.

Curry de chevreau à l'indonésienne
Remplacez l'agneau par la même quantité de viande de chevreau et utilisez 50 cl de lait de coco.

Curry d'agneau au gingembre
Remplacez le galanga et le curcuma (pour la pâte d'épices) par 45 g de gingembre frais, pelé et émincé.

Curry de bison à l'indonésienne
Remplacez l'agneau par la même quantité de viande de bison et utilisez 50 cl de lait de coco.

Curry d'agneau aux cacahuètes
Remplacez les noix de macadamia par 50 g de cacahuètes non salées, décortiquées.



Variantes

Curry de porc et de courge musquée à la cambodgienne

Recette de base p. 175

Curry de porc et de courge musquée à la saïgonnaise
Remplacez la pâte aux herbes cambodgienne par la même quantité de pâte aux herbes indienne du commerce. Supprimez la menthe et la coriandre. Garnissez de 2 à 3 c. à s. de cacahuètes concassées juste avant de servir.

Curry de porc et de courge musquée à la thaïlandaise
Remplacez la pâte aux herbes cambodgienne par la même quantité de pâte de curry thaïe. Supprimez la menthe et la coriandre. Garnissez de feuilles de basilic pourpre, ciselées, juste avant de servir.

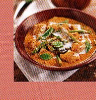
Curry de porc et de crevettes
Remplacez la courge par 450 g de grosses crevettes, décortiquées, que vous ajoutez 10 min avant la fin de la cuisson.

Curry de porc et de patate douce
Remplacez la courge par 2 patates douces, pelées et coupées en dés.

Curry de porc et d'ananas
Remplacez la courge par 1 petit ananas frais, pelé, débarrassé de son cœur dur et coupé en dés, que vous ajoutez 10 min avant la fin de la cuisson.

Variantes

Curry rouge de porc à la thaïlandaise



Recette de base p. 176

Curry rouge de porc aux aubergines
Remplacez les haricots serpents par 4 ou 5 aubergines d'Asie, coupées en deux ou en quatre dans la longueur.

Curry rouge de porc à la citronnelle et au gingembre
Supprimez les épices sèches. Ajoutez au mélange ail-échalotes de 2 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées.

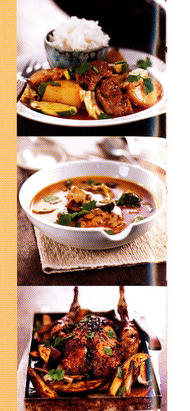
Curry rouge de porc au lait de coco
Remplacez le fond de volaille ou de porc par le même volume de lait de coco nature.

Curry rouge de porc et de crevettes
Suivez la recette de base, en utilisant seulement 700 g de porc. Remplacez les haricots serpents par 340 g de crevettes, nettoyées et décortiquées, que vous ajoutez 10 min avant la fin de la cuisson.

Curry vert de porc à la patate douce
Remplacez la pâte de curry rouge par la même quantité de pâte de curry verte, et les haricots serpents par 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en petits dés.

Poulet et canard

Domestiqués en Asie depuis des millénaires, poulets et canards figurent souvent au menu des populations de cette partie du monde. Quel que soit leur mode de préparation – bouillis, cuits à la vapeur, en fricassée, rôtis, braisés ou grillés –, ils constituent la base de plats extrêmement divers, simples et rapides ou plus sophistiqués.



Potée malaise pimentée

Pour 6 personnes

Ce plat extrêmement pimenté est souvent servi à l'occasion de célébrations familiales. Il s'accompagne bien de pain croustillant, qui permet de mieux apprécier la sauce.

Pour la pâte d'épices
10 piments rouges secs, mis à tremper dans l'eau tiède, épépinés et essuyés
6 piments rouges frais, épépinés et émincés
6 à 8 échalotes d'Asie, pelées et émincées
6 gousses d'ail, pelées et émincées
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
6 noix de macadamia, concassées
2 c. à c. de curcuma en poudre

2 c. à s. de sauce soja
2 c. à c. de vinaigre
4 c. à c. de sucre de palme

4 à 6 blancs de poulet, coupés en dés
4 c. à s. d'huile de palme ou d'huile d'arachide
4 gousses d'ail, pelées et émincées
1 oignon, pelé, coupé dans la longueur et émincé
30 g de gingembre, pelé et coupé en julienne
2 à 3 c. à s. de vinaigre de riz
4 pommes de terre, pelées et coupées en dés
2 courgettes, partiellement pelées, épépinées et coupées en dés
6 à 8 feuilles de chou chinois, coupées en carrés
2 c. à c. de graines de moutarde, réduites en poudre et délayées avec un peu d'eau
Sel

Dans un mortier, pilez les piments, les échalotes, l'ail, le gingembre et les noix de macadamia jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez le curcuma et réservez. Mélangez la sauce soja, le vinaigre et 2 c. à c. de sucre de palme. Enduisez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner 30 min. Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail, l'oignon et le gingembre à dorer. Incorporez la pâte d'épices et mélangez. Dès que l'ensemble devient odorant, ajoutez le poulet, en veillant à ce qu'il dore uniformément. Couvrez d'eau, portez à ébullition, puis ajoutez le vinaigre, le reste de sucre et les pommes de terre. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que ces dernières soient tendres. Incorporez les courgettes. Après 2 à 3 min, ajoutez le chou et la pâte de moutarde. Salez et servez sans attendre.

Voir variantes p. 208

Fricassée de poulet à l'indonésienne

Pour 4 personnes

Ce poulet étonnamment croustillant est cuit deux fois : on le fait tout d'abord rissoler avec des épices et des condiments qui lui donnent toute sa saveur ; il est ensuite frit à grande huile, ce qui lui donne cette peau qui craque délicieusement sous la dent.

2 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 gousses d'ail, pelées et émincées
50 g de galanga frais, pelé et émincé
30 g de curcuma frais, pelé et émincé
2 tiges de citronnelle, pelées et émincées
12 contre-cuisses ou pilons de poulet, ou 6 cuisses entières, coupées en deux
2 c. à s. de sauce soja sucrée
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
Huile de palme ou huile d'arachide

Dans un mortier ou un robot électrique, écrasez les échalotes, l'ail, le galanga, le curcuma et la citronnelle jusqu'à obtenir une pâte.

Enduisez-les morceaux de poulet de cette préparation et disposez-les dans une casserole à fond épais ou en terre cuite. Mouillez avec la sauce soja et 25 cl d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 25 min environ, en remuant de temps à autre, jusqu'à absorption complète du liquide de cuisson. Avant la friture, la viande doit être bien sèche et bien enduite d'épices. Salez et poivrez les morceaux de poulet à votre convenance.

Dans un wok, faites chauffer suffisamment d'huile pour y faire frire le poulet. Procédez en plusieurs fois ; la viande doit être bien dorée et croustillante. Égouttez-la sur du papier absorbant et servez sans attendre.

Voir variantes p. 209





Poulet philippin à la citronnelle et au gingembre

Pour 4 personnes

Ce poulet rôti – à la broche dans les rues ou au four chez les particuliers – est extrêmement parfumé et apprécié de tous les Philippins.

Pour la pâte d'épices
100 g de gingembre frais, pelé et émincé
2 ou 3 tiges de citronnelle, pelées et émincées
3 gousses d'ail, pelées et émincées
10 cl de sauce soja
Le jus de 1 calamondin ou 1 citron vert
2 c. à s. de sucre de palme ou de moscovade

1 poulet biologique (environ 1,5 kg)
6 tiges de citronnelle, nettoyées et écrasées
3 patates douces, coupées en morceaux
45 g de gingembre, pelé et finement émincé
4 c. à s. d'huile d'arachide ou de noix de coco
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 à 2 c. à s. de sucre de palme
6 c. à s. de vinaigre de coco ou de riz
2 piments rouges frais, épépinés et émincés

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un mortier, écrasez le gingembre, la citronnelle et l'ail pour en faire une pâte. Ajoutez-y la sauce soja, le jus d'agrume et le sucre, et fouettez jusqu'à complète dissolution du sucre. Massez délicatement le poulet pour le détendre, puis entaillez-le en divers endroits. Imprégnez-le de la pâte d'épices. Disposez-le dans un plat de cuisson. Garnissez-en l'intérieur de 4 tiges de citronnelle. Entourez-le de morceaux de patate douce, du reste de citronnelle et du gingembre. Arrosez d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 1 h ; le jus qui s'en échappe doit être clair. Vérifiez, après 50 min, que le sucre de la pâte d'épices ne carbonise pas. Arrosez régulièrement les patates douces du jus de cuisson ; elles doivent caraméliser dans leur propre sucre. Dans un bol, fouettez le vinaigre et le sucre avec le piment. Servez le poulet et les légumes dès leur sortie du four, arrosés de vinaigre pimenté.

Voir variantes p. 210

Curry de poulet thaï aux aubergines

Pour 4 personnes

Comme la plupart des currys thaïs, celui-ci est à base de lait de coco et de l'une des trois pâtes de curry traditionnelles du pays (rouge, verte ou jaune). Lesquelles se trouvent dans la plupart des épiceries exotiques et dans les supermarchés.

1 c. à s. d'huile de coco ou d'huile d'arachide
1 à 2 c. à s. de pâte de curry rouge
1 à 2 c. à c. de pâte de crevettes
2 ou 3 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées
1 piment rouge, épépiné et finement émincé
2 c. à c. de sucre de palme
8 cuisses de poulet
40 cl de lait de coco nature
1 c. à s. de nuoc-mâm
8 aubergines asiatiques, entières ou coupées en deux
1 poignée de feuilles de kaffir fraîches
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 petite poignée de feuilles de coriandre, grossièrement hachées

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les pâtes de curry et de crevettes à revenir. Ajoutez la citronnelle, le piment et le sucre, et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

Incorporez le poulet, en remuant soigneusement pour bien l'enduire d'épices. Mouillez avec le lait de coco, le nuoc-mâm et 25 cl d'eau. Portez le tout à ébullition, puis ajoutez les aubergines et les feuilles de kaffir. Réduisez le feu et laissez mijoter 40 min environ.

Salez et poivrez à votre convenance. Parsemez de coriandre et servez accompagné de riz jasmin cuit à la vapeur.

Voir variantes p. 211





Poulet grillé à la coréenne

Pour 4 personnes

Pour réaliser cette recette, faites griller le poulet soit sur le barbecue, soit au gril. Comme les Vietnamiens, les Coréens aiment accompagner les grillades de feuilles de laitue (pour enrober la viande), ainsi que du traditionnel kimchi.

2 blancs de poulet, coupés en lamelles de 2 cm de large
2 à 3 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sucre de palme ou de sucre semoule
30 g de gingembre frais, pelé et râpé
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
2 oignons verts, pelés et finement émincés
1 piment vert frais, épépiné et finement émincé
1 c. à c. d'huile de sésame
8 à 12 feuilles de laitue, lavées et égouttées

Avec le plat d'un gros couteau ou d'un hachoir, aplatissez bien les morceaux de poulet. Dans un saladier, mélangez la sauce soja et le sucre, jusqu'à complète dissolution du sucre. Ajoutez le gingembre, l'ail, les oignons verts, le piment et l'huile de sésame. Incorporez les morceaux de poulet. Couvrez et laissez mariner au frais 1 à 2 h.

Faites cuire les morceaux de poulet 3 à 4 min sous le gril traditionnel ou sur un barbecue, en les retournant, pour qu'ils soient bien cuits sur les deux faces. Servez avec des feuilles de laitue, du kimchi et de la sauce coréenne (p. 58).

Voir variantes p. 212

Fricassée de poulet à la cambodgienne

Pour 4 personnes

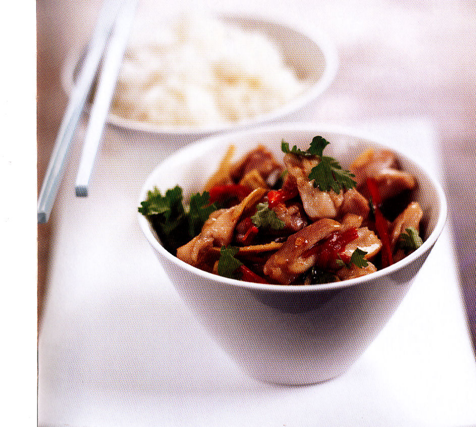
Le gingembre agrémente de nombreuses préparations cambodgiennes, et notamment les fricassées. Autant que possible, choisissez du gingembre jeune et juteux, aux arômes prononcés. On en trouve dans la plupart des magasins exotiques.

2 c. à s. d'huile de sésame
ou d'arachide
2 ou 3 gousses d'ail, pelées
et finement émincées
50 g de gingembre frais, pelé
et finement émincé
1 ou 2 piments thaïs frais, épépinés
et finement émincés
4 blancs de poulet, désossés, ou 4 cuisses,
désossées et débarrassées de leur peau,
le tout coupé en petits dés
2 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à c. de sucre de palme ou de sucre semoule
Poivre noir, fraîchement moulu
1 petite poignée de feuilles de coriandre,
grossièrement hachées

Dans un wok ou une grande casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail, le gingembre et le piment à revenir. Lorsque le mélange est bien odorant, ajoutez le poulet et faites-le rissoler 1 à 2 min. Incorporez le nuoc-mâm et saupoudrez de sucre. Poursuivez la cuisson 4 à 5 min. Poivrez et parsemez d'un peu de coriandre.

Disposez le poulet dans un plat et parsemez-le du reste de coriandre. Servez sans attendre, accompagné de riz jasmin très chaud.

Voir variantes p. 213





Brochettes de poulet à la japonaise, sauce yakitori

Pour 4 personnes

Ce plat très populaire au Japon est généralement accompagné de brochettes de foie et de gésiers de volaille. Vous pouvez acheter de la sauce yakitori dans le commerce ou la préparer vous-même, comme indiqué ci-dessous.

Pour la sauce yakitori
25 cl de sauce soja
2 c. à s. de tamari
10 cl de mirin
10 cl de saké
2 c. à s. de sucre de palme

2 blancs de poulet entiers, coupés en dés
4 oignons verts, pelés et émincés
1 bonne poignée de foies de volaille, coupés en petits morceaux

Préparez la sauce – Dans une casserole à fond épais, mélangez la sauce soja, la sauce tamari, le mirin, le saké et le sucre. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 25 à 30 min ; la sauce doit réduire de moitié. Laissez-la refroidir dans la casserole.

Enfilez sur des brochettes, en les alternant, les dés de poulet et les oignons verts. Enfilez les morceaux de foie de volaille sur des brochettes séparées. Badigeonnez bien les viandes de sauce yakitori et mettez les brochettes sous le gril du four ou sur le barbecue 3 à 4 min, en les retournant et en les arrosant de sauce régulièrement. Servez sans attendre.

Voir variantes p. 214

Canard cambodgien aux haricots serpents

Pour 4 à 6 personnes

Ce plat parfumé, dont on trouve des variantes au Viêt-nam, en Thaïlande et en Malaisie, est délicieux servi accompagné de riz jasmin et d'une salade de papaye verte.

2 c. à s. d'huile d'arachide
4 gousses d'ail, coupées en deux et écrasées
30 g de galanga frais, pelé et émincé
2 piments frais
2 à 3 c. à s. de pâte aux herbes (p. 54)
1 c. à s. de sucre de palme
6 cuisses de canard
2 c. à s. de nuoc-mâm
50 cl de lait de coco nature
340 g de chair de potiron, coupée en dés
115 g de haricots serpents frais, équeutés et coupés en tronçons de 5 cm
3 tomates mûres, pelées, coupées en quatre et épépinées
1 petite poignée de feuilles de basilic
Sel et poivre noir, fraîchement moulu
1 poignée de feuilles de coriandre, hachées
1 poignée de feuilles de menthe, hachées

Dans un wok ou une grande casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail, le galanga et les piments à revenir. Lorsque le mélange est odorant et bien doré, incorporez la pâte aux herbes et le sucre, en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez le canard, en remuant pour bien l'enduire d'épices. Mouillez avec le nuoc-mâm et le lait de coco, puis réduisez le feu et laissez mijoter 10 min. Incorporez le potiron et les haricots, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres (ajoutez un peu d'eau, si nécessaire). Ajoutez les tomates et le basilic. Poursuivez la cuisson 2 min, puis salez et poivrez Parsemez de coriandre et de menthe, et accompagnez de riz chaud et/ou de papaye verte.

Voir variantes p. 215



Canard à la vietnamienne, rôti au gingembre

Pour 4 à 6 personnes

Cette recette constitue la réponse vietnamienne au célébrissime canard laqué pékinois. On l'accompagne traditionnellement de légumes confits, de sauces et de riz à la vapeur.

Pour la marinade
2 à 3 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de miel
2 c. à c. de graines de coriandre moulues
1 c. à c. de gingembre moulu

1 canard de belle taille (2,5 kg environ)
1 morceau de gingembre d' environ 100 g, pelé, coupé et légèrement écrasé
4 gousses d'ail, pelées et écrasées
1 tige de citronnelle, coupée en deux et écrasée
4 oignons verts, coupés en deux et pilés

Dans un grand saladier, fouettez tous les ingrédients de la marinade, jusqu'à dissolution complète du sucre. Massez légèrement le canard du bout des doigts pour le détendre et détacher la peau de la viande. Enduisez-le de marinade, à l'intérieur comme à l'extérieur. Disposez-le sur une grille au-dessus d'un plat allant au four et laissez-le reposer au frais 24 h. Le lendemain, enduisez-le de la marinade qui aura éventuellement coulé dans le plat.

Préchauffez le four à 225 °C (th. 7/8). Farcissez le canard de gingembre, d'ail, de citronnelle et d'oignons verts, et attachez-lui les pattes. Avec une pique en bois ou en métal, pratiquez des trous dans la peau, y compris au niveau des pattes. Disposez le canard, filets vers le bas, et enfournez-le pour 45 min. Retournez-le régulièrement et arrosez-le toutes les 15 min ; il est cuit à point dès qu'il libère un jus clair. Servez sans attendre avec vos doigts, plutôt qu'à l'aide de couverts. Accompagnez de riz jasmin et des sauces de votre choix.

Voir variantes p. 216

Fricassée singapourienne de canard à la mangue

Pour 4 personnes

Ce plat délicieux, que proposent les marchands ambulants chinois ou singapouriens, peut être dégusté chaud, accompagné de riz, ou froid, en salade.

2 à 3 c. à s. d'huile de sésame ou d'arachide
1 oignon, pelé et finement émincé
1 poivron rouge, épépiné et finement émincé
250 g de viande de canard cuite, émiettée
Sel
2 à 3 c. à s. de sauce hoisin
1 mangue fraîche et ferme, pelée et coupée en fines lamelles
2 oignons verts, pelés et coupés en morceaux

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'oignon et le poivron à revenir 2 à 3 min. Ajoutez les morceaux de canard, puis salez. Arrosez de sauce hoisin. Incorporez ensuite la mangue et les oignons. Servez sans attendre.

Voir variantes p. 217



Variantes

Potée malaise pimentée

Recette de base p. 189

Potée pimentée au bok choy
Remplacez le chou chinois par 2 ou 3 bok choys, nettoyés et grossièrement hachés.

Potée pimentée à la patate douce
Remplacez les pommes de terre et les courgettes par 2 petites patates douces, pelées et coupées en dés. Ajoutez les patates douces au moment où vous y auriez plongé les pommes de terre.

Potée pimentée aux aubergines
Remplacez les courgettes par 6 à 8 petites aubergines d'Asie. Faites-les cuire 3 à 4 min avant d'y ajouter les feuilles de chou.

Potée de canard pimentée à l'ananas
Remplacez le poulet par 4 magrets de canard et les courgettes par 6 tranches d'ananas frais, coupées en morceaux. Supprimez la pâte de moutarde. Salez et garnissez de coriandre fraîche, grossièrement hachée.

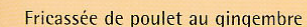
Potée de canard pimentée à la mangue
Remplacez le poulet par 4 magrets de canard et les courgettes par 2 mangues mûres, mais fermes, coupées en dés. Supprimez la pâte de moutarde. Salez à votre convenance et garnissez de coriandre fraîche, grossièrement hachée.



Variantes

Fricassée de poulet à l'indonésienne

Recette de base p. 190



Fricassée de poulet au gingembre
Supprimez le curcuma et la citronnelle et remplacez le galanga par du gingembre frais, pelé et émincé.

Fricassée de poulet pimentée
Dans un mortier, pilez 2 à 4 piments rouges frais, épépinés et grossièrement émincés, avec les échalotes, l'ail, le galanga, le curcuma et la citronnelle, pour faire une pâte pimentée. Suivez ensuite la recette de base.

Fricassée de poulet à la coriandre
Ajoutez à la pâte d'épices 2 c. à c. de coriandre moulue. Parsemez le poulet de coriandre fraîche, finement ciselée, juste avant de servir.

Fricassée d'ailes de poulet à la tomate et aux piments
Ajoutez à la pâte d'épices 2 c. à s. de purée de tomates, 1 c. à s. de sucre de palme et 1 à 2 c. à c. de poudre de piment, et remplacez les cuisses de poulet par 12 ailes. Arrosez le poulet cuit d'un trait d'huile pimentée avant de servir.

Fricassée de cuisses de grenouille à la cambodgienne
Ajoutez à la pâte d'épices 2 piments rouges frais, épépinés et émincés. Remplacez le poulet par 12 cuisses de grenouille. Arrosez-les d'un trait d'huile pimentée juste avant de servir.



Poulet philippin à la citronnelle et au gingembre

Recette de base p. 193

Poulet pimenté à la citronnelle et au gingembre
Ajoutez à la pâte d'épices 2 piments rouges frais, épépinés et finement émincés. Parsemez le poulet cuit de coriandre fraîche.

Poulet à la citronnelle, au gingembre et à la coriandre
Utilisez seulement 50 g de gingembre, supprimez le jus de citron vert et ajoutez à la pâte d'épices 2 c. à c. de graines de coriandre moulues.

Canard à la citronnelle et au gingembre
Remplacez le poulet par 2 canards sauvages. Réduisez le temps de cuisson à 35 min. La peau doit être bien dorée et les jus de cuisson assez clairs.

Poulet à la citronnelle et à la mangue verte
Supprimez le gingembre (à la fois de la pâte d'épices et du plat de cuisson). Mélangez le vinaigre et le sucre, et ajoutez-y la chair râpée de 1 mangue verte. Supprimez les piments. Avant de servir, parsemez le plat de 1 poignée de feuilles de coriandre finement hachées.

Poulet à la citronnelle et à la noix de coco
Supprimez le gingembre (à la fois de la pâte d'épices et du plat de cuisson). Mélangez le vinaigre et le sucre, et ajoutez-y la chair râpée de ½ noix de coco fraîche. Arrosez-en le poulet.



Curry de poulet thaï aux aubergines

Recette de base p. 194

Curry de poulet thaï aux haricots serpents
Remplacez les aubergines par 225 g de haricots serpents, équeutés et coupés en petits tronçons, que vous ajoutez 15 min avant la fin de la cuisson.

Curry de poulet thaï à la patate douce
Remplacez les aubergines par 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en petits dés, que vous ajoutez 20 min avant la fin de la cuisson.

Curry de poulet à la saïgonnaise
Remplacez la pâte de curry thaïe par la même quantité de pâte de curry indienne du commerce. Accompagnez ce plat de pain croustillant.

Curry de poulet thaï à l'ananas
Ajoutez ½ ananas, pelé, débarrassé de son cœur dur et coupé en dés, 5 à 10 min avant la fin de la cuisson.

Curry de poulet thaï aux crevettes
Remplacez les aubergines par 225 g de grosses crevettes, décortiquées et nettoyées, que vous ajoutez 5 à 10 min avant la fin de la cuisson.



Variantes

Poulet grillé à la coréenne

Recette de base p. 197

Poulet grillé, sauce philippine aux agrumes
Ajoutez à la marinade 2 c. à s. de vinaigre de coco et accompagnez le poulet de sauce philippine aux agrumes (p. 53).

Poulet grillé à la vietnamienne, au nuoc-châm
Accompagnez le poulet de quelques piments verts supplémentaires, épépinés et émincés, et de persil plat. Servez avec la sauce vietnamienne (p. 57).

Poulet grillé, sauce malaise pimentée
Supprimez la laitue et accompagnez le plat de sauce malaise pimentée (p. 49).

Poulet grillé à la cambodgienne
Faites mariner le poulet dans de la pâte aux herbes cambodgienne (p. 54). Accompagnez ce plat de riz ou de nouilles.

Poulet grillé à la citronnelle et au citron vert
Ajoutez à la marinade 2 tiges de citronnelle, finement émincées. Accompagnez ce plat de quartiers de citron vert.

Poulet grillé en feuilles de riz
Remplacez la laitue par des feuilles de riz. Accompagnez le plat de la sauce de votre choix.



Variantes

Fricassée de poulet à la cambodgienne

Recette de base p. 198

Fricassée de poulet aux cacahuètes
Ajoutez au mélange de nuoc-mâm et de sucre 2 à 3 c. à s. de cacahuètes fraîches, décortiquées et concassées.

Fricassée de poulet à la citronnelle
Ajoutez au mélange d'ail et de gingembre 2 tiges de citronnelle, finement émincées.

Fricassée de poulet à la sauce soja
Utilisez, pour la sauce, 1 c. à s. de nuoc-mâm et 2 c. à s. de sauce soja.

Fricassée de poulet aux oignons verts
Ajoutez au mélange de nuoc-mâm et de sucre 4 oignons verts, pelés et finement émincés.

Fricassée de poulet aux pousses de soja
Ajoutez au mélange de nuoc-mâm et de sucre 225 g de pousses de soja. Rallongez le mélange de 2 c. à s. de sauce soja juste avant de servir.

Fricassée de poulet à la noix de coco et au citron vert
Ajoutez au nuoc-mâm la chair râpée de ½ noix de coco fraîche. Supprimez le sucre et servez avec des quartiers de citron.



Variantes

Brochettes de poulet à la japonaise, sauce yakitori

Recette de base p. 201

Brochettes de poulet à la japonaise, sauce teriyaki
Remplacez la sauce yakitori par de la sauce teriyaki (p. 60).

Brochettes de poulet à la philippine, sauce aux agrumes
Remplacez la sauce yakitori par de la sauce philippine aux agrumes (p. 53). Accompagnez le poulet de quartiers de citron vert.

Brochettes de poulet à la sauce malaise pimentée
Remplacez la sauce yakitori par de la sauce malaise pimentée (p. 49).

Brochettes de poulet à l'indonésienne, sauce piquante à la cacahuète
Remplacez la sauce yakitori par de la sauce indonésienne piquante (p. 50).

Brochettes de poulet à la cambodgienne
Remplacez la sauce yakitori par de la pâte aux herbes cambodgienne (p. 54).

Variantes

Canard cambodgien aux haricots serpents

Recette de base p. 202

Poulet aux haricots serpents
Remplacez le canard par 8 cuisses de poulet.

Canard aux haricots serpents, sauce aux navets
Remplacez le potiron par la même quantité de navets, pelés et coupés en dés.

Canard en sauce à la patate douce
Remplacez le potiron par 2 ou 3 patates douces, pelées et coupées en dés. Supprimez les haricots serpents.

Canard en sauce aux patates douces et à l'ananas
Remplacez le potiron par 2 petites patates douces, pelées et coupées en dés, et les haricots serpents par 4 à 6 tranches d'ananas frais, coupées en dés. Faites cuire les patates douces 10 min dans le liquide de cuisson avant d'y ajouter les dés d'ananas. Supprimez les tomates.

Poulet en sauce à la patate douce
Remplacez le canard par 8 cuisses de poulet et le potiron par 2 petites patates douces, pelées et coupées en dés.



Canard à la vietnamienne, rôti au gingembre

Recette de base p. 205

Canard rôti, sauce malaise pimentée
Ajoutez à la marinade 2 piments rouges frais, épépinés et émincés. Servez le canard rôti accompagné de sauce malaise pimentée (p. 49).

Canard rôti à la coréenne, sauce aigre-douce
Préparez une sauce aigre-douce pimentée en mélangeant 4 c. à s. de pâte de soja pimentée coréenne avec 2 c. à s. de miel et 3 c. à s. de vinaigre de riz. Dégustez les morceaux de canard trempés dans cette sauce.

Canard rôti au vinaigre de coco
Dégustez les morceaux de canard trempés dans du vinaigre de coco.

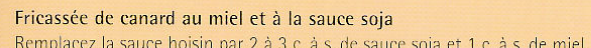
Canard rôti, sauce teriyaki
Servez le canard rôti avec de la sauce teriyaki (p. 60). Badigeonnez-en le canard et servez le reste de sauce à table.

Canard rôti, sauce indonésienne piquante
Servez le canard rôti avec de la sauce indonésienne piquante (p. 50).

Canard rôti, sauce philippine aux agrumes
Servez le canard rôti avec de la sauce philippine aux agrumes (p. 53).

Fricassée singapourienne de canard à la mangue

Recette de base p. 206



Fricassée de canard au miel et à la sauce soja
Remplacez la sauce hoisin par 2 à 3 c. à s. de sauce soja et 1 c. à s. de miel. Supprimez la mangue.

Fricassée de canard à la chinoise, sauce d'huître
Remplacez la sauce hoisin par la même quantité de sauce d'huître du commerce. Supprimez la mangue. Accompagnez ce plat de nouilles.

Fricassée vietnamienne de canard au gingembre et à la sauce soja
Faites revenir 30 g de gingembre frais, pelé et finement émincé, en même temps que l'oignon. Remplacez la sauce hoisin par la même quantité de sauce soja.

Fricassée de canard à l'indonésienne, sauce pimentée
Remplacez la sauce hoisin par de la sauce soja sucrée indonésienne. Supprimez la mangue et servez avec de la sauce pimentée du commerce.

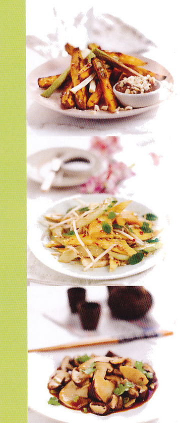
Fricassée de canard à la saucisse chinoise
Saisissez l'oignon et poivrez, puis ajoutez 2 saucisses chinoises, finement tranchées. Ajoutez ensuite le canard et suivez ensuite la recette de base.

Fricassée de canard à la poire nashi
Remplacez la mangue par une poire nashi, pelée, évidée et finement tranchée.



Légumes et salades

Aubergines d'Asie, haricots serpents, bok choy, liseron d'eau, jicama, germes d'ambérique, melon d'hiver, pousses de bambou et cœurs de bananier sont quelques-uns des légumes les plus utilisés dans la cuisine asiatique. On les accommode de différentes manières : sautés, marinés, cuits à la vapeur ou préparés en salade.



Patates douces rôties à l'asiatique, sauce cacahuètes

Pour 4 à 6 personnes

Ce plat d'Asie du Sud-Est est servi en salade ou comme accompagnement. Associé à du riz gluant ou du pain croustillant, il constitue un délicieux repas végétarien.

3 patates douces moyennes, pelées et coupées en longs bâtonnets
2 poireaux, nettoyés et coupés en quatre
6 gousses d'ail, pelées et émincées
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
Sel
4 c. à s. d'huile de palme ou d'arachide
3 piments rouges frais, épépinés et émincés
1 c. à c. de pâte de crevettes
115 g de cacahuètes grillées, concassées + 2 à 3 c. à s., grossièrement concassées, pour la garniture
1 à 2 c. à s. de sauce soja
Le jus de 1 citron vert
1 à 2 c. à c. de vinaigre de riz
2 c. à c. de sucre de palme ou de miel brun
Sel et poivre noir, fraîchement moulu

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Disposez les patates douces et les poireaux dans un plat légèrement creux allant au four. Pilez 2 gousses d'ail et le gingembre pour en faire une pâte. Enduisez-en les légumes, puis salez et arrosez le tout d'un trait d'huile. Enfournez pour 45 min. À mi-cuisson, retournez et arrosez à nouveau d'un peu d'huile. Dans un robot électrique ou un mortier, écrasez le restant d'ail et les piments. Ajoutez-y la pâte de crevettes et les cacahuètes, puis la sauce soja, le jus de citron vert, le vinaigre et le sucre ou le miel. Fouettez un moment et rallongez avec un peu d'eau, si nécessaire, pour former une sauce épaisse et crémeuse. Salez et poivrez. Disposez les légumes rôtis dans un plat de service. Arrosez-les de sauce ou présentez celle-ci séparément à table. Parsemez enfin les légumes de cacahuètes concassées et servez-les tièdes, ou à température ambiante.

Voir variantes p. 238

Sauté de bok choy et de crevettes à la chinoise

Pour 2 à 4 personnes

Le bok choy, sorte de chou chinois, est très souvent utilisé dans la cuisine asiatique. On en trouve dans tous les magasins exotiques, ainsi que dans la plupart des supermarchés. Il accompagne la viande et la volaille, mais peut aussi être consommé seul, comme plat.

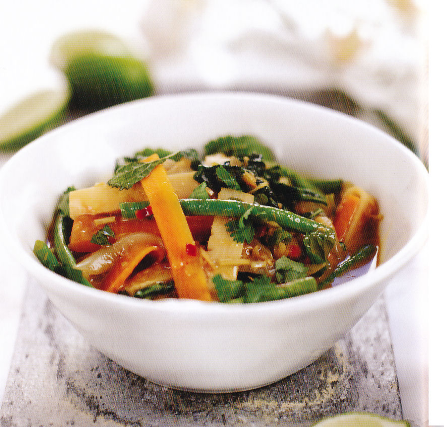
4 gousses d'ail, pelées et émincées
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
2 piments rouges frais, épépinés et émincés
2 c. à s. de crevettes séchées, mises à tremper dans l'eau tiède et égouttées
1 c. à c. de pâte de crevettes
2 c. à s. d'huile de palme ou d'arachide
1 à 2 c. à s. de sauce soja
½ c. à s. de sucre de palme
450 g de bok choy, lavé et émincé
Sel et poivre noir, fraîchement moulu

Dans un mortier, pilez l'ail, le gingembre et les piments jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez-y les crevettes séchées et écrasez soigneusement, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez ensuite la pâte de crevettes, ainsi qu'un peu d'huile pour lier le tout. Mélangez bien.

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites revenir la pâte de crevettes épicée à feu doux 2 à 3 min. Lorsque le mélange est odorant et légèrement doré, ajoutez-y la sauce soja et le sucre, en prenant soin de bien mélanger. Ajoutez ensuite le bok choy, en remuant bien, de façon à l'enduire uniformément du mélange d'épices. Dès qu'il commence à flétrir, salez et poivrez le tout. Servez sans attendre.

Voir variantes p. 239





Curry de la jungle cambodgienne au galanga

Pour 4 personnes

Ce plat végétarien très parfumé et très épicé se décline de différentes manières dans tout le Cambodge et dans le sud du Viêt-nam. Il s'accompagne aussi bien de nouilles que de riz ou de pain croustillant.

- 2 c. à s. d'huile végétale
- 2 oignons, grossièrement hachés
- 3 ou 4 piments verts frais, épépinés et émincés
- 2 tiges de citronnelle, hachées et écrasées
- 1 morceau de galanga de la taille du pouce, pelé et émincé
- 2 ou 3 carottes, pelées, coupées en deux dans la longueur et émincées
- 115 g de haricots serpents
- Le zeste râpé de 1 citron vert
- 2 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à c. de nuoc-mâm
- 1 c. à c. de poivre noir, en grains, écrasé dans un mortier
- 1 c. à s. de sucre de palme
- 1 à 2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 boîte de pousses de bambou
- 1 belle poignée de pousses d'épinards, cuites à la vapeur et grossièrement hachées
- 10 cl de lait de coco nature
- Sel
- 1 petite poignée de feuilles de coriandre, grossièrement hachées
- 1 petite poignée de feuilles de menthe, grossièrement hachées

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites revenir dans l'huile les oignons, les piments, la citronnelle et le galanga. Ajoutez les carottes, les haricots serpents et le zeste de citron, et poursuivez la cuisson 1 à 2 min. Mouillez avec la sauce soja, le vinaigre et le nuoc-mâm. Ajoutez le poivre, le sucre et le curcuma, puis les pousses de bambou et enfin les épinards. Mélangez bien. Mouillez avec le lait de coco. Faites cuire 10 min. Salez et servez bien chaud, parsemé de coriandre et de menthe.

Voir variantes p. 240

Aubergines frites de Singapour, sauce à l'ail

Pour 2 à 4 personnes

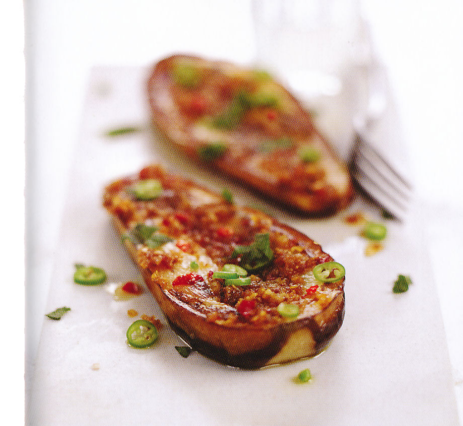
Ce plat, servi avec du riz au coco, accompagne les viandes et volailles grillées. En règle générale, les aubergines sont frites, mais vous pouvez aussi les faire cuire au four.

Pour la pâte d'épices
6 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 gousses d'ail, pelées et émincées
2 piments rouges frais, épépinés et émincés
1 tige de citronnelle, pelée et émincée

1 c. à c. de pâte de crevettes
1 c. à s. d'huile de sésame
1 à 2 c. à s. de sauce soja
½ c. à s. de sucre de palme ou de cassonade
Huile végétale
2 aubergines de forme allongée, partiellement pelées et coupées en deux dans la longueur
1 piment vert frais, épépiné et émincé
1 petite poignée de feuilles de coriandre, grossièrement hachées
1 petite poignée de feuilles de menthe, grossièrement hachées

Dans un mortier, pilez les échalotes, l'ail, les piments et la citronnelle jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez la pâte de crevettes et mélangez. Dans un wok ou une casserole à fond épais, saisissez la pâte d'épices dans un peu d'huile chaude. Ajoutez la sauce soja et le sucre, et poursuivez la cuisson jusqu'à obtention d'une consistance épaisse, mais coulante. Retirez du feu. Dans un autre wok (ou une casserole), faites chauffer une bonne quantité d'huile. Plongez-y les aubergines et faites-les frire sur les deux faces. Égouttez-les sur du papier absorbant. Exercez une pression au centre de chaque moitié d'aubergine, pour y dessiner un creux qui puisse recueillir un peu de sauce. Disposez-les sur un plat de service et enduisez-les de sauce épicée. Parsemez de piment, de menthe et de coriandre. Servez à température ambiante.

Voir variantes p. 241





Tofu à la vietnamienne

Pour 3 ou 4 personnes

Il existe de nombreuses manières de préparer le tofu, mais celle-ci est particulièrement savoureuse. Ce plat peut être accompagné de riz ou de nouilles, ou encore entrer dans la composition d'un repas végétarien.

340 g de tofu
3 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées
3 c. à s. de sauce soja
1 ou 2 piments rouges frais, épépinés et émincés
2 gousses d'ail, écrasées
1 c. à c. de curcuma en poudre
2 c. à c. de sucre de palme ou de cassonade
Sel
2 c. à s. d'huile de sésame ou d'arachide
1 petite poignée de feuilles de basilic, grossièrement ciselées

Rincez, égouttez et essuyez le tofu. Coupez-le en petits dés. Dans un saladier, mélangez la citronnelle, la sauce soja, le piment, l'ail et le curcuma avec le sucre, jusqu'à dissolution de ce dernier. Salez légèrement et plongez-y le tofu, en remuant bien, de façon à l'enduire uniformément de sauce. Laissez mariner 1 h environ.

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile, puis saisissez-y le tofu, en remuant fréquemment, pour qu'il cuise uniformément. Parsemez d'une grande partie du basilic ciselé.

Versez la préparation dans un plat de service. Parsemez du reste de basilic et servez chaud ou à température ambiante.

Voir variantes p. 242

Curry d'aubergines à la thaïlandaise

Pour 4 à 6 personnes

Les Asiatiques apprécient les currys d'aubergines et plus particulièrement la version thaïe de cette préparation, à base de lait de coco et d'épices diverses. Le curry d'aubergines à la thaïlandaise est aussi agrémenté de feuilles de kaffir, auxquelles il doit son côté aigre-doux, et de basilic, qui lui confère ses notes de réglisse.

1 c. à s. d'huile végétale
2 échalotes d'Asie, pelées et émincées
4 gousses d'ail, écrasées
2 piments secs, entiers
3 c. à s. de pâte de curry rouge thaïe
1 c. à s. de pâte de crevettes
1 c. à s. de sucre de palme
50 cl de lait de coco nature
25 cl d'eau ou de fond de volaille
3 aubergines, coupées en dés, ou 12 petites aubergines d'Asie, coupées en deux
6 feuilles de kaffir fraîches
1 petite poignée de feuilles de basilic, grossièrement ciselées
2 citrons verts, coupés en quatre

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y les échalotes, l'ail et les piments à dorer. Ajoutez ensuite la pâte de curry, la pâte de crevettes et le sucre de palme ; les ingrédients doivent caraméliser légèrement. Mouillez avec le lait de coco et le bouillon, puis ajoutez les aubergines et les feuilles de kaffir.

Couvrez la casserole à demi et faites cuire à feu doux 25 min environ ; les légumes doivent être tendres. Parsemez de basilic et vérifiez l'assaisonnement. Servez accompagné de riz jasmin et de quartiers de citron vert.

Voir variantes p. 243



Pommes de terre sautées à la coréenne

Pour 4 personnes

Ces délicieuses pommes de terre sautées sont souvent servies seules, comme en-cas, avec des légumes confits. Elles accompagnent également les currys et les grillades.

2 c. à s. d'huile de sésame ou d'arachide
2 gousses d'ail, finement émincées
225 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés
1 ou 2 piments frais, épépinés et finement émincés
2 à 3 c. à s. de sauce soja
2 c. à c. de miel
1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche, grossièrement ciselées
1 c. à s. de graines de sésame, grillées

Dans un wok ou une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail à revenir. Lorsqu'il est légèrement doré, ajoutez les pommes de terre et les piments émincés. Faites rissoler 5 à 6 min.

Mouillez de sauce soja et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre aient absorbé tout le liquide et qu'elles commencent à devenir croustillantes. Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 1 à 2 min. Parsemez de coriandre ciselée et de graines de sésame grillées, puis servez sans attendre.

Voir variantes p. 244

Salade de papaye verte à la philippine

Pour 4 personnes

La chair croquante et légèrement acidulée de la papaye verte accompagne bien les viandes grillées ou sautées. Il existe de nombreuses variantes de cette salade ; celle-ci, originaire des Philippines, est sucrée et salée.

2 papayes vertes fermes, épépinées, pelées et râpées
4 échalotes d'Asie, pelées et finement émincées
1 ou 2 piments rouges frais, épépinés, coupés en deux dans la longueur et émincés
150 g de raisins secs
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
30 g de gingembre frais, pelé et râpé
3 à 4 c. à s. de vinaigre de coco
1 à 2 c. à s. de sucre de palme
1 petite poignée de feuilles de coriandre, finement ciselées

Dans un saladier, mélangez bien la papaye, les échalotes, le piment, les raisins secs, l'ail et le gingembre. Dans un saladier séparé, fouettez le vinaigre de coco et le sucre jusqu'à dissolution complète de ce dernier.

Versez le vinaigre de coco sucré sur la papaye et mélangez bien. Laissez reposer au moins 1 h, pour que les saveurs se mêlent. Parsemez de coriandre avant de servir.

Voir variantes p. 245





Salade de mangue, d'ananas et de soja à l'indonésienne

Pour 4 à 6 personnes

Cette salade fruitée et rafraîchissante se décline en plusieurs versions, en Indonésie et en Malaisie. Elle peut se décliner à l'infini, selon vos envies et les saisons. Elle est agrémentée d'une sauce relevée et piquante.

225 g de cacahuètes grillées
4 gousses d'ail, pelées et émincées
2 à 4 piments rouges frais, épépinés et émincés
2 c. à c. de pâte de crevettes, revenue à feu vif
1 c. à s. de pâte de tamarin
2 c. à s. de sucre de palme
Sel

1 petit concombre, partiellement pelé, épépiné et finement tranché
1 jicama, pelé et finement émincé
1 mangue verte, pelée et finement émincée
2 caramboles, finement émincées
½ ananas, finement émincé et coupé en dés
225 g de pousses de soja, rincées et égouttées

Dans un mortier ou un robot électrique, écrasez les cacahuètes, l'ail et les piments jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez-y la pâte de crevettes, la pâte de tamarin et le sucre, ainsi qu'un peu d'eau, pour réaliser une sauce épaisse, mais coulante. Mélangez bien jusqu'à complète dissolution du sucre. Salez légèrement.

Placez les fruits et les légumes dans un grand saladier. Arrosez-les d'un peu de sauce et mélangez délicatement. Laissez reposer 30 min, puis parsemez de pousses de soja. Servez après avoir arrosé du reste de sauce.

Voir variantes p. 246

Salade japonaise aux pousses de bambou et aux shiitakes

Pour 4 personnes

Les Japonais aiment la consistance croquante des pousses de bambou, qu'ils incluent dans de nombreuses préparations (salades et sautés). Les pousses de bambou fraîches doivent être bouillies 15 min avant d'être apprêtées, mais les pousses de bambou en conserve, disponibles dans tous les supermarchés, feront aussi bien l'affaire.

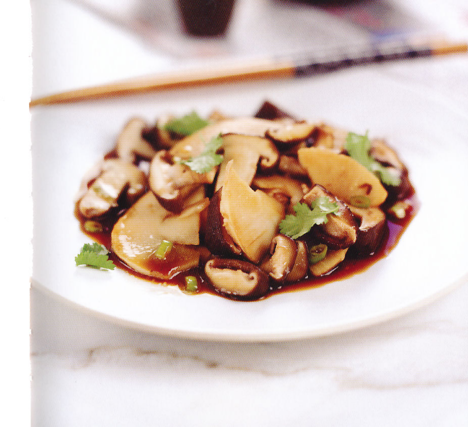
10 shiitakes frais, blanchis et égouttés
3 pousses de bambou, blanchies et égouttées
4 c. à s. de mirin
4 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de vinaigre de riz
2 c. à c. d'huile de sésame
Poivre noir, fraîchement moulu
2 oignons verts, nettoyés et finement émincés
1 petite poignée de feuilles de coriandre, finement ciselées

Dans un saladier, mettez les shiitakes finement émincés. Ajoutez les pousses de bambou, que vous aurez coupées en deux dans la longueur, puis finement émincées.

Dans un bol, mélangez le mirin, la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame. Arrosez les champignons et les pousses de bambou de ce mélange. Assaisonnez le tout de poivre noir, parsemez d'une grosse partie des oignons verts et remuez soigneusement. Laissez mariner 30 min environ.

Laissez la préparation dans le grand saladier ou répartissez-la dans des bols individuels. Parsemez du reste d'oignons verts et de coriandre ciselée avant de servir.

Voir variantes p. 247





Variantes

Patates douces rôties à l'asiatique, sauce cacahuètes

Recette de base p. 219

Patates douces rôties, sauce malaise pimentée
Remplacez la sauce cacahuètes par de la sauce malaise pimentée (p. 49).

Patates douces rôties, sauce coréenne
Remplacez la sauce cacahuètes par de la sauce coréenne (p. 58).

Patates douces et pommes rôties, sauce cacahuètes
Remplacez les poireaux par 2 pommes croquantes, pelées, évidées et tranchées.

Patates douces, carottes et oignons, sauce cacahuètes
Remplacez les poireaux par 2 à 3 carottes, pelées et coupées en gros tronçons, et 2 oignons, pelés et coupés en quatre.

Patates douces et aubergines rôties, sauce cacahuètes
Remplacez les poireaux par 1 grosse aubergine, coupée en gros bâtonnets.

Aubergines et courgettes rôties, sauce cacahuètes
Remplacez la patate douce et les poireaux par 2 aubergines et 2 courgettes, coupées en bâtonnets.



Variantes

Sauté de bok choy et de crevettes à la chinoise

Recette de base p. 220

Sauté de bok choy et de crevettes à la sauce d'huître
Remplacez le sucre et la sauce soja par 2 c. à s. de sauce d'huître du commerce.

Sauté de bok choy et de crevettes aux champignons séchés
Mettez les shiitakes séchés à tremper dans l'eau 20 min environ. Égouttez-les, nettoyez-les et hachez-les finement, puis ajoutez-les à la pâte de crevettes. Faites revenir le bok choy. Dès qu'il flétrit, ajoutez 1 à 2 c. à s. de sauce soja.

Sauté de bok choy et de crevettes au citron
Supprimez le sucre et la sauce soja de la pâte d'épices. Faites revenir le bok choy dans le wok. Dès qu'il commence à flétrir, ajoutez le jus et le zeste de 1 citron. Servez sans attendre.

Sauté de bok choy à la citronnelle
Remplacez la pâte de crevettes et les crevettes par 1 ou 2 tiges de citronnelle, nettoyées et finement émincées.

Épinards sautés aux crevettes
Faites revenir la pâte de crevettes épicée dans le wok, puis ajoutez-y 225 g de crevettes, décortiquées et nettoyées. Procédez comme indiqué dans la recette, en remplaçant le bok choy par des épinards frais.



Variantes

Curry de la jungle cambodgienne au galanga

Recette de base p. 223

Curry végétarien de la jungle
Supprimez le nuoc-mâm. Salez la préparation à votre goût.

Curry de la jungle aux feuilles de kaffir
Faites revenir, avec les carottes et les haricots serpents, 4 à 6 feuilles de kaffir écrasées. Supprimez le zeste de citron et les garnitures.

Curry de la jungle aux pousses de soja
Ajoutez 1 poignée de pousses de soja 2 min avant la fin de la cuisson. Garnissez de pousses de soja et de coriandre. Supprimez la menthe.

Curry de la jungle à la noix de coco fraîche
Ajoutez ½ noix de coco râpée en même temps que les pousses de bambou. Supprimez les épinards et la menthe.

Curry de patate douce au galanga
Remplacez les carottes par 1 patate douce, pelée et coupée en petits dés.

Curry de papaye au galanga
Supprimez les carottes et les épinards. Pelez et épépinez 2 papayes mûres, mais fermes, et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les en même temps que les pousses de bambou. Supprimez la menthe.



Variantes

Aubergines frites de Singapour, sauce à l'ail

Recette de base p. 224

Aubergines rôties, sauce à l'ail
Coupez les aubergines en deux, disposez-les sur un plat légèrement huilé et enfournez-les pour 30 à 40 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6) ; elles doivent être bien tendres. Appuyez légèrement au centre des aubergines pour y faire un creux qui puisse recueillir la sauce et arrosez-les de sauce. Servez chaud, froid ou à température ambiante.

Aubergines frites, sauce pimentée aux cacahuètes
Remplacez la sauce à l'ail par de la sauce indonésienne piquante (p. 50).

Patates douces frites, sauce à l'ail
Remplacez les aubergines par 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en quatre dans la longueur.

Patates douces rôties, sauce à l'ail
Remplacez les aubergines par 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en quatre dans la longueur. Enfournez-les pour 40 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6) ; elles doivent être tendres. Suivez ensuite la recette de base.

Courgettes sautées, sauce épicée à l'ail
Remplacez les aubergines par 3 ou 4 courgettes, partiellement pelées et coupées en deux dans la longueur.



Variantes

Tofu à la vietnamienne

Recette de base p. 227

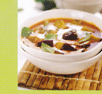
Tofu à la coriandre et à la menthe
Remplacez le basilic par 1 poignée de feuilles de coriandre et de feuilles de menthe fraîches, finement ciselées.

Tofu aux feuilles de kaffir
Faites revenir 3 ou 4 feuilles de kaffir, que vous aurez préalablement écrasées entre vos doigts, en même temps que le tofu mariné. Supprimez les feuilles de basilic.

Tofu aux pousses de soja
Supprimez le basilic. Ajoutez à la préparation 225 g de pousses de soja fraîches juste avant de servir.

Tofu aux crevettes
Supprimez le basilic. Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile et mettez-y à revenir 225 g de crevettes, décortiquées. Réservez. Suivez ensuite la recette de base et ajoutez les crevettes sautées juste avant de servir.

Tofu aux cacahuètes
Ajoutez 2 à 3 c. à s. de cacahuètes fraîches, décortiquées et grossièrement concassées, en même temps que le basilic.



Variantes

Curry d'aubergines à la thaïlandaise

Recette de base p. 228

Curry d'aubergines à la pâte de curry verte
Remplacez la pâte de curry rouge par de la pâte de curry verte.

Curry d'ignames
Remplacez les aubergines par 2 ignames, pelés et coupés en dés.

Curry d'ignames à la pâte de curry verte
Remplacez la pâte de curry rouge par de la pâte de curry verte et les aubergines par 2 ignames, pelés et coupés en dés.

Curry de pommes de terre
Remplacez les aubergines par 12 à 15 pommes de terre nouvelles entières, pelées.

Curry de pommes de terre à la pâte de curry verte
Remplacez la pâte de curry rouge par de la pâte de curry verte et les aubergines par 12 à 15 pommes de terre nouvelles entières, pelées.

Curry d'aubergines à la saïgonnaise
Faites revenir l'ail et les échalotes avec 30 g de curcuma frais, pelé et finement émincé. Remplacez la pâte de curry rouge par la même quantité de pâte de curry indienne du commerce. Remplacez les feuilles de kaffir et le basilic par 1 petite poignée de feuilles de coriandre, finement ciselées.



Pommes de terre sautées à la coréenne

Recette de base p. 231

Patates douces sautées
Remplacez les pommes de terre par 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés. Utilisez 1 c. à s. de sauce soja de plus. Pour le reste, suivez la recette de base.

Navets sautés
Remplacez les pommes de terre par 225 g de navets, coupés en dés. Suivez ensuite la recette de base.

Courge musquée sautée
Remplacez les pommes de terre par 225 g de chair de courge musquée, coupée en dés.

Potiron sauté
Remplacez les pommes de terre par 225 g de chair de potiron, coupée en dés.

Papaye sautée
Remplacez les pommes de terre par 2 papayes à chair rose fermes, pelées, épépinées et coupées en dés. Suivez ensuite la recette de base, en réduisant le temps de cuisson à 3 à 4 min.

Salade de papaye verte à la philippine

Recette de base p. 232

Salade de mangue verte
Remplacez la papaye verte par 2 mangues vertes fermes, pelées, dénoyautées et râpées.

Salade de papaye verte au miel
Supprimez les raisins, le sucre de palme et la coriandre. Mélangez le vinaigre avec 2 c. à s. de miel. Suivez ensuite la recette de base.

Salade de noix de coco
Remplacez la papaye verte par la chair râpée d'une noix de coco fraîche.

Salade de carottes
Remplacez la papaye verte par 3 ou 4 carottes moyennes, pelées et râpées.

Salade de radis chinois
Remplacez la papaye verte par la chair de 2 ou 3 radis chinois.

Salade de papaye rose au citron vert
Remplacez la papaye verte par 2 papayes roses fermes (si la chair n'est pas ferme, vous ne pourrez la râper ; coupez-la en tout petits dés). Remplacez le vinaigre de coco par le jus de 1 ou 2 citrons verts.



Variantes

Salade de mangue, d'ananas et de soja à l'indonésienne

Recette de base p. 235

Salade de poires nashi, d'ananas et de soja
Remplacez la mangue et le jicama par 2 poires nashi pelées et émincées.

Salade de radis chinois, de mangue, d'ananas et de soja
Remplacez le jicama et les caramboles par 2 radis chinois, pelés et émincés.

Salade de papaye, d'ananas et de soja
Remplacez la mangue par 1 petite papaye verte, pelée, épépinée et émincée.

Salade de mangue mûre, de papaye, d'ananas et de soja
Remplacez la mangue et le concombre par 1 mangue et 1 papaye mûres, mais fermes. Pelez et dénoyautez la mangue et coupez-la en fines tranches. Pelez et évidez la papaye et tranchez-la finement.

Salade de mangue, de pousses de bambou, d'ananas et de soja
Remplacez le jicama par 115 g de pousses de bambou, finement émincées.

Salade de cœurs de bananier, de mangue, d'ananas et de soja
Remplacez le jicama par 2 cœurs de bananier, coupés en quatre dans la longueur et émincés, mis à tremper 20 min dans de l'eau citronnée et soigneusement égouttés. Suivez ensuite la recette de base.

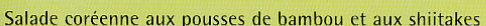


Variantes

Salade japonaise aux pousses de bambou et aux shiitakes

Recette de base p. 236

Salade coréenne aux pousses de bambou et aux shiitakes
Ajoutez 2 piments rouges frais, épépinés et émincés, aux champignons et aux pousses de bambou. Supprimez le mirin et doublez les proportions de sauce soja.



Salade de tofu et de shiitakes
Remplacez les pousses de bambou par 225 g de tofu, rincé et coupé en fines lamelles.

Salade de pousses de soja et de shiitakes
Remplacez les pousses de bambou par 225 g de pousses de soja, rincées et égouttées.

Salade de concombre, d'échalotes d'Asie et de shiitakes
Remplacez les pousses de bambou par 1 petit concombre, pelé, épépiné et coupé en fins bâtonnets, et par 2 ou 3 échalotes, pelées et finement émincées.

Salade de radis chinois et de shiitakes
Remplacez les pousses de bambou par 2 radis chinois, pelés et finement émincés.

Salade de châtaignes d'eau et de shiitakes
Remplacez les pousses de bambou par 6 à 8 châtaignes d'eau, finement émincées.

Desserts et boissons

En Asie, on sert généralement des fruits de saison – litchis, mangues ou durian – à la fin d'un repas. Les desserts – gâteaux de riz, soupes de haricots secs, bananes cuites, sirops et thés aromatisés – constituent davantage des en-cas que l'on peut apprécier à tout moment de la journée.



Beignets de banane d'Asie à la noix de coco

Pour 4 à 6 personnes

Les beignets de banane sont très prisés partout en Asie du Sud-Est. Ces délicieuses douceurs peuvent être servies à tout moment de la journée ; on les déguste seules ou accompagnées de riz gluant sucré, de glace ou de gâteaux et de brioches cuits à la vapeur.

50 g de farine type 55 ou de fécule de riz
1 c. à c. de levure chimique
1 pincée de sel
2 œufs
60 cl de lait de coco nature
115 g de noix de coco fraîche, râpée
3 ou 4 grosses bananes, pelées et coupées en deux dans la largeur et dans la longueur
Huile végétale
2 à 3 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade

Dans un grand saladier, tamisez la farine avec la levure chimique et le sel. Ménagez un puits au centre et cassez-y les œufs. Versez progressivement le lait de coco, en fouettant en même temps, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et lisse. Agrémentez de noix de coco fraîche, puis plongez-y les morceaux de banane, en veillant à bien les enduire de pâte.

Dans un wok ou une poêle assez profonde à fond épais, faites chauffer une bonne quantité d'huile. Vérifiez que celle-ci est suffisamment chaude en y jetant un petit dé de pain ; il doit grésiller et dorer. Faites cuire 2 ou 3 morceaux de banane à la fois, que vous plongez dans la friture à l'aide de pinces ou de baguettes ; les beignets doivent être dorés et croquants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre et servez chaud ou tiède.

Voir variantes p. 270

Crème vietnamienne au gingembre

Pour 4 personnes

Ce dessert à la fois délicat et réconfortant est prisé des Chinois comme des Vietnamiens. Présenté en portions individuelles, il est servi froid et se déguste comme en-cas, pour le goûter ou tard en fin de soirée.

115 g de gingembre, pelé et émincé
40 cl de lait de coco nature
4 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade
2 blancs d'œufs

Dans un mortier ou un robot électrique, écrasez le gingembre et réduisez-le en pâte. Pressez la pâte de gingembre à travers un chinois ou dans une mousseline, pour en extraire le jus. Réservez le jus.

Placez un panier vapeur en bambou au-dessus d'un wok rempli d'eau au tiers de sa hauteur. Portez l'eau à ébullition, puis réduisez le feu jusqu'au frémissement.

Dans un saladier, mélangez le lait de coco, le sucre, les blancs d'œufs et le jus de gingembre jusqu'à dissolution du sucre et obtention d'un mélange lisse. Répartissez la préparation dans des moules à flan individuels, que vous disposez dans le panier vapeur. Couvrez et laissez cuire 20 min ; les flans doivent être pris.

Sortez les moules du panier vapeur et laissez refroidir. Couvrez de film alimentaire et réservez au frais. Servez froid ou à température ambiante.

Voir variantes p. 271



Riz noir gluant sucré à l'indonésienne

Pour 4 à 6 personnes

Très apprécié partout en Asie, le riz gluant sucré est souvent accompagné de lait de coco ou de crème de coco. Le riz noir gluant prend une belle couleur violette à la cuisson.

225 g de riz noir gluant
4 à 5 c. à s. de sucre de palme
2 ou 3 feuilles de pandanus
ou 1 gousse de vanille
40 cl de lait de coco nature
4 c. à s. de noix de coco râpée

Mettez le riz à tremper dans l'eau 4 h environ, puis rincez-le et égouttez-le. Transférez-le dans une casserole avec 30 cl d'eau et portez le tout à ébullition. Versez la moitié du sucre, en remuant bien, puis ajoutez les feuilles de pandanus ou la gousse de vanille. Réduisez le feu et laissez frémir jusqu'à complète absorption de l'eau. Éteignez le feu, puis couvrez la casserole et laissez le riz finir de cuire à la vapeur.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, portez le lait de coco à ébullition. Versez-y le reste de sucre, en veillant à ce qu'il se dissolve parfaitement. Laissez frémir à feu doux.

Dans une poêle à fond épais, faites griller à sec la noix de coco râpée, en remuant sans discontinuer. Dès qu'elle est légèrement dorée et odorante, transvasez-la dans un bol. Sortez les feuilles de pandanus ou la vanille du riz, que vous répartissez dans des bols. Arrosez chaque portion d'un trait de lait de coco et parsemez de noix de coco grillée.

Voir variantes p. 272

Potiron rôti à la cambodgienne, crème de coco

Pour 4 à 8 personnes

Au Cambodge et en Thaïlande, ce dessert traditionnel est souvent servi pour le goûter.

1 petit potiron ferme, coupé en deux, épépiné
et débarrassé de ses fibres
40 cl de lait de coco nature
1 pincée de sel
3 gros œufs
3 c. à s. de sucre de palme ou de cassonade
+ un peu, pour saupoudrer

Pour la crème
25 cl de crème de coco
1 pincée de sel
2 c. à s. sucre de palme

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat allant au four, disposez les demi-potirons, face coupée vers le haut. Dans un saladier, mélangez le lait de coco avec le sel, les œufs et 3 c. à s. de sucre ; le mélange doit être épais et lisse. Versez la préparation dans les deux moitiés de potiron. Arrosez le dessus de crème et la bordure du potiron d'un peu de sucre. Enfournez pour 35 à 40 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pique ou d'une brochette ; la chair du potiron doit être tendre, et la crème doit être ferme.

Juste avant de servir, faites chauffer la crème de coco avec le sel et le sucre. Servez le potiron chaud, avec la crème, dans des assiettes individuelles, puis arrosez chaque portion d'un trait de crème de coco chaude et sucrée.

Voir variantes p. 273

Pudding de sagou à la malaise

Pour 4 personnes

Très proches du tapioca, les perles de sagou sont l'un des aliments de base en Malaisie. Elles entrent dans la composition de plats salés autant que de desserts, comme celui-ci. Les feuilles de pandanus peuvent être remplacées par de la vanille.

1 feuille de pandanus, nouée
225 g de perles de sagou, triées, lavées et égouttées
40 cl de lait de coco nature, légèrement battu
Sel

Pour le sirop
25 cl d'eau
150 g de sucre de palme
1 feuille de pandanus nouée

Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Jetez-y la feuille de pandanus et versez-y les perles de sagou en pluie, en remuant pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Laissez bouillir 5 min, puis éteignez le feu et couvrez. Laissez finir de cuire à la vapeur une dizaine de minutes – les perles doivent voir gonflé et être translucides. Égouttez et rincez à l'eau froide. Jetez la feuille de pandanus.

Transvasez le sagou cuit dans un saladier, ajoutez 1 à 2 c. à s. de lait de coco et 1 pincée de sel – ce qui lui donnera une apparence laiteuse. Versez-le dans un moule légèrement huilé ou dans des moules individuels. Tassez légèrement et laissez prendre à température ambiante ou au réfrigérateur (1 h).

Pendant ce temps, préparez le sirop – Dans une grande casserole, faites chauffer à feu vif l'eau et le sucre, jusqu'à dissolution de celui-ci. Laissez bouillir 1 à 2 min. Ajoutez la feuille de pandanus, réduisez le feu et laissez frémir 5 à 10 min, en remuant. Réservez au chaud.



Dans un saladier, fouettez le reste de lait de coco avec 1 pincée de sel (pour en faire ressortir le goût). Démoulez le(s) flan(s) dans un plat creux, nappez de lait de coco et arrosez de sirop chaud. Dégustez sans attendre. Vous pouvez également conserver le sagou au chaud dans un panier vapeur et réchauffer le lait de coco avant d'en napper les flans, afin que ceux-ci soient chauds, eux aussi.

Voir variantes p. 274



Glace philippine à la mangue

Pour 4 à 6 personnes

Cette glace est très prisée aux Philippines, où l'on trouve des mangues douces et mûres en abondance. Elle est également appréciée dans d'autres régions d'Asie, où on la sert lors de célébrations familiales ou religieuses.

6 jaunes d'œufs
100 g de sucre en poudre
50 cl de lait entier ou de lait écrémé
35 cl de mangue fraîche
25 cl de crème fleurette

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à obtention d'un mélange léger et mousseux. Dans une grande casserole à fond épais, faites bouillir le lait. Versez-y progressivement les jaunes d'œufs, en remuant sans discontinuer. Passez la préparation au chinois, puis remettez-la en casserole et faites-la réchauffer, en remuant constamment jusqu'à épaississement. Laissez refroidir.

Écrasez la chair de la mangue, à la fourchette si vous préférez une texture plus rugueuse, au robot électrique pour une purée lisse. Passez le lait aux œufs au chinois dans un grand saladier et incorporez-y la crème fleurette. Ajoutez la purée de mangue et mélangez bien. Transvasez la préparation dans une turbine à glace et procédez selon les instructions du fabricant. Vous pouvez aussi la placer au congélateur 6 h environ, en fouettant de temps à autre pour défaire les cristaux de glace.

Voir variantes p. 275

Fruits de la jungle au sirop de citronnelle

Pour 4 à 6 personnes

Cette salade exotique, regorgeant de parfums tropicaux, peut être déclinée selon vos envies et les saisons. C'est une excellente manière de terminer un repas asiatique.

Pour le sirop
25 cl d'eau
150 g de sucre
2 tiges de citronnelle, écrasées

1 papaye ferme, pelée, coupée en deux et épépinée, tranchée dans la largeur
2 petites caramboles, tranchées
1 petit ananas, pelé et coupé en rondelles
1 boîte de litchis en conserve ou 12 litchis frais, pelés et dénoyautés
2 bananes jaunes ou vertes bien fermes, pelées et coupées en biseau
12 feuilles de menthe, grossièrement hachées

Dans une casserole à fond épais, portez à ébullition l'eau avec le sucre et la citronnelle, en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Au premier bouillon, réduisez le feu, puis laissez frémir 10 à 15 min. Retirez du feu et laissez refroidir.

Placez les fruits dans un saladier et versez le sirop à la citronnelle. Mélangez délicatement, couvrez et placez au moins 6 h (mieux, toute une nuit) au frais, pour permettre aux diverses saveurs de se fondre. Avant de servir, ôtez les tiges de citronnelle et parsemez de menthe.

Voir variantes p. 276



Soupe asiatique de tapioca à la noix de coco et à la banane

Pour 4 personnes

Cette soupe de tapioca, délicieusement sucrée et très riche sur le plan nutritionnel, est considérée en Asie comme le traditionnel « dessert de grand-mère ».

50 cl d'eau
45 g de perles de tapioca
55 cl de lait de coco nature
90 g de sucre
Sel
3 bananes mûres, pelées et coupées en dés

Dans une casserole à fond épais, portez l'eau à ébullition et versez-y les perles de tapioca en pluie. Réduisez le feu et laissez frémir 20 min ; le tapioca doit être translucide. Ajoutez le lait de coco, le sucre et 1 pincée de sel, et poursuivez la cuisson 30 min environ.

Ajoutez ensuite les bananes et laissez mijoter le tout jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Sortez la casserole du feu. Répartissez la préparation dans des bols et servez.

Voir variantes p. 277

Sorbet chinois au litchi et au gingembre

Pour 4 personnes

Ce sorbet très rafraîchissant est fortement apprécié par une journée de forte chaleur. Dans les restaurants, on le sert à la fin du repas ou pendant celui-ci, pour permettre aux convives de se « refaire » le palais. Les litchis frais sont vendus dans les magasins exotiques ou dans les supermarchés.

15 cl d'eau
90 g de sucre en poudre
450 g de litchis frais, pelés et dénoyautés
30 g de gingembre frais, pelé et râpé

Dans une grande casserole à fond épais, portez à ébullition l'eau et le sucre, en remuant jusqu'à dissolution complète de ce dernier. Réduisez le feu et laissez frémir 5 à 6 min ; le sirop doit napper le dos d'une cuillère en bois.

Écrasez les litchis avec le gingembre soit dans un mortier, soit au robot électrique, si vous souhaitez une purée plus lisse. Incorporez-y le sirop et mélangez bien. Versez la préparation dans un contenant résistant au froid et placez au congélateur 2 h environ, jusqu'à ce que l'ensemble soit à peu près solidifié. Fouettez pour défaire les cristaux de glace, puis remettez au congélateur, jusqu'à ce que le sorbet soit pris.

Voir variantes p. 278





Lait de soja sucré d'Asie, parfumé au pandanus

Pour 1,2 l environ

Les Asiatiques aiment beaucoup le lait de soja, qu'ils consomment froid au chaud, soit tôt le matin, soit très tard dans la soirée. De nombreux vendeurs ambulants proposent cette boisson très désaltérante.

700 g de graines de soja, mises à tremper depuis la veille au soir et égouttées
1,25 l d'eau
1 ou 2 feuilles de pandanus, légèrement écrasées
2 c. à s. de sucre

Mettez le tiers des graines de soja égouttées dans un robot électrique avec le tiers de l'eau. Mixez le tout jusqu'à obtention d'une purée épaisse et la plus lisse possible. Versez-la dans un saladier. Répétez l'opération deux fois pour le reste des graines de soja. Passez ensuite la préparation au chinois. Réservez le lait et jetez le reste. Rincez le chinois et garnissez-le d'une fine mousseline, puis passez le lait à nouveau. Essorez bien la mousseline, de façon à en extraire le maximum de lait.

Versez le lait de soja dans une casserole et portez-le à ébullition avec les feuilles de pandanus et le sucre, en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Au premier bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter 10 min. Vous pouvez déguster le lait de soja chaud ou glacé, après l'avoir laissé refroidir et placé quelques heures au réfrigérateur.

Voir variantes p. 279

Thé d'Asie au gingembre, au poivre et à la noix de coco

Pour 4 personnes

Le thé au gingembre est très apprécié dans les régions situées en altitude, au Viêt-nam, en Thaïlande, en Malaisie et en Indonésie. C'est aussi le breuvage préféré des Philippins. On dit qu'il favoriserait la digestion et serait bénéfique pour la santé.

80 cl d'eau
45 g de gingembre, pelé et émincé
1 c. à c. de poivre noir, en grains
1 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade
115 g de pulpe de coco fraîche, finement râpée

Dans une grande casserole à fond épais, portez à ébullition l'eau, le gingembre, le poivre et le sucre, en mélangeant bien jusqu'à complète dissolution du sucre. Laissez bouillir à feu vif 2 min environ, puis réduisez le feu et laissez frémir 15 min ou plus. (Le thé est meilleur préparé à l'avance, puis réchauffé.)

Répartissez la noix de coco râpée dans des verres et versez le thé au gingembre par-dessus. Servez sans attendre, avec une cuillère pour que les convives puissent aisément déguster la noix de coco.

Voir variantes p. 280



Thé coréen à la poire nashi et au kaki

Pour 4 à 6 personnes

Les Coréens sont friands d'infusions aux fruits et aux épices, qu'ils consomment après les repas pour leurs vertus digestives. Ces infusions se boivent aussi bien chaudes que froides et sont sucrées au miel.

70 cl d'eau
2 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade
2 c. à s. de miel
30 g de gingembre frais, pelé et émincé
1 poire nashi, pelée, évidée et tranchée
2 kakis séchés
1 c. à c. de poivre rose, en grains

Dans une grande casserole, plongez l'ensemble des ingrédients dans l'eau et portez le tout à ébullition, en remuant jusqu'à complète dissolution du sucre. Réduisez le feu et laissez mijoter 35 à 40 min ; le mélange doit être très parfumé.

Passez l'infusion dans des tasses ou des verres. Servez chaud ou laissez refroidir. Vous pouvez aussi réserver au frais et déguster glacé.

Voir variantes p. 281





Variantes

Beignets de banane d'Asie à la noix de coco

Recette de base p. 249

Beignets de banane au gingembre
Remplacez la noix de coco par 45 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Beignets de banane à la vanille
Remplacez la noix de coco par 1 gousse de vanille. Coupez-la en deux dans la longueur et raclez-en l'intérieur pour en récupérer les graines.

Beignets de banane au chocolat
Remplacez la noix de coco par 115 g de chocolat noir ou de chocolat au lait, râpé.

Beignets de banane à la noix de coco et au chocolat
Suivez la recette de base, en mélangeant la noix de coco avec 100 g de chocolat noir ou de chocolat au lait, râpé.

Beignets d'ananas à la noix de coco
Remplacez les bananes par 1 ananas frais, pelé, évidé et coupé en tranches ou en morceaux.



Variantes

Crème vietnamienne au gingembre

Recette de base p. 250

Crème à la citronnelle
Remplacez le gingembre par 2 ou 3 tiges de citronnelle fraîche, nettoyées et émincées.

Crème à l'orange
Supprimez le gingembre et additionnez le lait de coco, le sucre et les œufs du jus et du zeste de 1 orange.

Crème à la cannelle
Supprimez le gingembre et additionnez le lait de coco, le sucre et les œufs de 1 à 2 c. à c. de cannelle en poudre.

Crème à la vanille
Supprimez le gingembre et additionnez le lait de coco, le sucre et les œufs de 1 gousse de vanille.

Crème au girofle
Supprimez le gingembre et additionnez le lait de coco, le sucre et les œufs de ½ c. à c. de girofle en poudre.

Crème au miel
Supprimez le gingembre et remplacez le sucre par 2 à 3 c. à s. de miel.



Variantes

Riz noir gluant sucré à l'indonésienne

Recette de base p. 252

Riz noir gluant au gingembre
Remplacez les feuilles de pandanus par 45 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Riz noir gluant aux cacahuètes
Remplacez la noix de coco râpée par 2 c. à s. de cacahuètes non salées (éventuellement grillées), grossièrement concassées.

Riz blanc gluant à la crème de coco
Remplacez le riz noir gluant par du riz blanc gluant et le lait de coco par 30 cl de crème de coco. Supprimez la noix de coco râpée.

Riz blanc gluant à la vanille
Remplacez le riz noir gluant par du riz blanc gluant et les feuilles de pandanus par les graines de 1 gousse de vanille. Supprimez la noix de coco râpée.

Riz blanc gluant à la mangue
Remplacez le riz noir gluant par du riz blanc gluant. Pelez et dénoyautez 2 mangues et coupez-les en fines tranches. Supprimez la noix de coco râpée et accompagnez le riz de mangue.

Variantes

Potiron rôti à la cambodgienne, crème de coco

Recette de base p. 253

Potiron rôti à la crème de citronnelle
Nettoyez et écrasez 2 tiges de citronnelle pour en extraire le jus. Fouettez-le avec le lait de coco et les œufs. Suivez ensuite la recette de base.

Potiron rôti à la crème de gingembre
Pelez et écrasez 45 g de gingembre pour en extraire le jus. Fouettez-le avec le lait de coco et les œufs. Suivez ensuite la recette de base.

Potiron rôti à la crème vanillée
Coupez 1 ou 2 gousses de vanille en deux dans la longueur et raclez-en les graines. Fouettez-les avec le lait de coco et les œufs. Suivez ensuite la recette de base.

Courge poivrée rôtie à la crème de coco
Remplacez le potiron par 2 ou 3 courges poivrées, coupées en deux et épépinées.

Courge musquée rôtie à la crème de coco
Remplacez le potiron par 2 ou 3 courges musquées, coupées en deux et épépinées.

Potiron rôti à la crème à la vanille et à la cannelle
Mélangez les graines de 1 gousse de vanille avec le lait de coco et les œufs. Suivez ensuite la recette et enfournez le potiron avec la crème. Au sortir du four, saupoudrez de 1 à 2 c. à c. de cannelle en poudre. Supprimez la crème de coco.



Variantes

Pudding de sagou à la malaise

Recette de base p. 254

Pudding de sagou au gingembre
Remplacez les feuilles de pandanus par 30 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Pudding de sagou au miel
Remplacez le sirop par 4 à 5 c. à s. de miel liquide, dont vous pourrez napper le pudding.

Pudding de sagou à la crème de coco
Remplacez le sirop par 4 à 5 c. à s. de crème de coco agrémentée de 2 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade.

Pudding de sagou à la purée de mangue
Remplacez le sirop par de la purée de mangue (la chair d'une mangue mûre pelée passée au robot électrique).

Pudding de tapioca au sucre de palme
Remplacez le sagou par la même quantité de tapioca.

Pudding de tapioca au miel
Remplacez le sagou par la même quantité de tapioca et le sirop par 4 à 5 c. à s. de miel liquide.

Variantes

Glace philippine à la mangue

Recette de base p. 257

Glace au durian
Remplacez la mangue par la même quantité de chair de durian, réduite en purée au robot électrique.

Glace à la pâte de soja rouge
Remplacez la mangue par la même quantité de pâte de soja rouge (vendue dans les magasins exotiques).

Glace à la banane
Remplacez la mangue par la même quantité de banane, écrasée à la fourchette et additionnée de 1 c. à c. de jus de citron (pour l'empêcher de noircir).

Glace à la noix de coco
Remplacez le lait entier par la même quantité de lait de coco nature et la purée de mangue par la même quantité de noix de coco râpée.

Glace au thé vert
Ajoutez au lait bouillant 2 c. à c. de poudre de thé vert. Pour faire bien épaissir la crème, ajoutez-y 1 c. à s. de tapioca ou de fécule de riz délayée dans 2 c. à s. de lait ; elle doit napper le dos d'une cuillère en bois. Supprimez la crème fleurette. Transvasez le tout dans un saladier et laissez refroidir avant de placer au frais.



Variantes

Fruits de la jungle au sirop de citronnelle

Recette de base p. 258

Fruits de la jungle au sirop de gingembre
Remplacez la citronnelle par 45 g de gingembre frais, pelé et râpé.

Fruits de la jungle au sirop d'anis étoilé et de cannelle
Remplacez la citronnelle par 2 bâtons de cannelle et de 2 ou 3 étoiles d'anis.

Fruits de la jungle au sirop de girofle
Remplacez la citronnelle par 6 à 8 clous de girofle entiers.

Salade de mangue et de noix de coco au sirop de citron vert
Remplacez les fruits par 2 mangues mûres, pelées, dénoyautées et tranchées, et par la chair râpée de ½ noix de coco fraîche. Supprimez le sirop. Ajoutez aux fruits le jus de 2 ou 3 citrons verts additionné de 1 à 2 c. à s. de sucre de palme râpé ou de cassonade. Couvrez et placez au réfrigérateur.

Salade de poire nashi, de litchi et de fruit de la Passion
Remplacez les fruits par 2 poires nashi, pelées, évidées et coupées en tranches, 12 litchis, pelés et dénoyautés, et le jus de 4 à 6 fruits de la Passion frais. Supprimez le sirop. Ajoutez aux fruits 1 à 2 c. à s. de sucre, si vous le désirez. Couvrez et placez au réfrigérateur. Servez très frais.

Variantes

Soupe asiatique de tapioca à la noix de coco et à la banane

Recette de base p. 261

Soupe de tapioca à la noix de coco et à la mangue
Remplacez les bananes par 2 mangues, pelées, dénoyautées et coupées en dés.

Soupe de tapioca à la noix de coco et aux grains de maïs
Remplacez les bananes par 2 épis de maïs doux frais, égrenés et cuits, ou l'équivalent en conserve, rincé et égoutté.

Soupe de tapioca à la noix de coco et au taro
Supprimez les bananes et faites cuire cuire les perles de tapioca avec du taro frais.

Soupe de tapioca à la noix de coco et à la patate douce
Supprimez les bananes et faites cuire les perles de tapioca avec 1 patate douce moyenne.

Soupe de sagou à la noix de coco et à l'avocat
Remplacez le tapioca par du sagou et les bananes par la chair de 2 avocats mûrs, mais fermes.



Variantes

Sorbet chinois au litchi et au gingembre

Recette de base p. 262

Sorbet au litchi et à la citronnelle
Remplacez le gingembre par 1 tige de citronnelle, nettoyée et finement émincée.

Sorbet au litchi et au citron vert
Remplacez le gingembre par le zeste de 1 citron vert.

Sorbet à la mangue et au citron vert
Remplacez les litchis frais par la chair de 2 mangues mûres et le gingembre par le zeste de 1 citron vert frais.

Sorbet à la poire nashi et au gingembre
Remplacez les litchis par 2 poires nashi, pelées et évidées.

Sorbet à la poire nashi et au citron vert
Remplacez les litchis par 2 poires nashi, pelées et évidées, et le gingembre par le zeste de 1 citron vert frais.

Variantes

Lait de soja sucré d'Asie, parfumé au pandanus

Recette de base p. 265

Lait de soja sucré au gingembre
Remplacez les feuilles de pandanus par 30 g de gingembre frais, pelé et finement émincé.

Lait de soja sucré et vanillé
Remplacez les feuilles de pandanus par 1 ou 2 gousses de vanille, légèrement écrasées pour qu'elles libèrent mieux leurs arômes.

Lait de soja sucré au girofle, au poivre et à la cannelle
Remplacez les feuilles de pandanus par 6 à 8 clous de girofle, 4 à 6 grains de poivre noir et 1 ou 2 bâtons de cannelle.

Lait de soja sucré aux feuilles de kaffir
Remplacez les feuilles de pandanus par 4 à 6 feuilles de kaffir, fraîches ou séchées, légèrement écrasées ou broyées.

Lait de soja sucré à la menthe
Remplacez les feuilles de pandanus par 1 petite poignée de feuilles de menthe (ou de menthe poivrée) fraîche.

Lait de soja sucré au ginseng
Remplacez les feuilles de pandanus par 30 g de ginseng séché, finement émincé.



Variantes

Thé d'Asie au gingembre, au poivre et à la noix de coco

Recette de base p. 266

Thé au gingembre et à la cannelle ou au ginseng
Supprimez la noix de coco et faites bouillir 1 ou 2 bâtons de cannelle ou 45 g de ginseng frais ou séché avec les autres ingrédients.

Thé au gingembre et à la papaye verte
Remplacez la noix de coco par autant de papaye verte, pelée et râpée.

Thé à la citronnelle et à la noix de coco
Remplacez le gingembre par 2 tiges de citronnelle, nettoyées, coupées en quatre et écrasées. Supprimez le poivre noir et servez le thé chaud ou froid, par-dessus la noix de coco râpée.

Thé à la citronnelle et à la papaye verte
Remplacez le gingembre par 2 tiges de citronnelle, nettoyées, coupées en quatre et écrasées. Supprimez le poivre noir et remplacez la noix de coco par autant de papaye verte, pelée et finement râpée. Servez chaud ou glacé.

Thé à la menthe et au citron vert
Remplacez le gingembre par 1 petite poignée de feuilles de menthe et de feuilles de kaffir fraîches. Supprimez le poivre. Servez le thé chaud ou glacé, sur un fond de noix de coco râpée.

Variantes

Thé coréen à la poire nashi et au kaki

Recette de base p. 268

Thé à la poire nashi et à la citronnelle
Remplacez les kakis par 2 tiges de citronnelle, nettoyées et écrasées.

Thé à la poire nashi et à la mangue verte
Remplacez les kakis par une petite mangue verte, pelée et râpée.

Thé à la poire nashi et au citron vert
Remplacez les kakis par le jus et le zeste râpé de 1 citron vert. Supprimez le poivre.

Thé à la poire nashi, à l'orange et au citron
Remplacez les kakis par le jus et le zeste râpé de 1 orange et de 1 citron jaune. Supprimez le poivre.

Thé à la poire nashi et à la fleur d'oranger
Remplacez les kakis et le poivre par 1 poignée de fleurs d'oranger.

Thé à la poire nashi et à la fleur de lis
Remplacez les kakis et le poivre par 30 g de fleurs de lis fraîches ou séchées (les fleurs séchées doivent être légèrement dorées, sous peine de donner au thé un goût amer plutôt que des parfums floraux).

Index

Q

R

S

T

V

W

500 recettes exquises ! Cuisine fusion par excellence, la gastronomie asiatique vous propose ici le meilleur d'elle-même, venu de Chine, de Corée, du Japon, du Viêt-nam, du Cambodge, de Thaïlande, de Malaisie, de Singapour, d'Indonésie et des Philippines.

- Ustensiles indispensables et conseils techniques pour apprendre à cuisiner et à équilibrer les ingrédients de la cuisine asiatique.
- Des plats traditionnels de l'Asie : soupe chinoise aux raviolis, riz gluant, nouilles sautées à la thaïlandaise, poisson à la cambodgienne, roulés de bœuf japonais…
- Sauces et dips, éléments essentiels de la cuisine asiatique : sauces malaise pimentée, indonésienne piquante, philippine aux agrumes, pâte aux herbes cambodgienne…
- Des plats savoureux aux saveurs subtiles et raffinées, qui raviront tous les palais, des plus délicats aux plus aguerris : surprenez vos invités !

9,90 € TTC (prix France)



www.lamartinieregroupe.com